كُنْ أَلْمَعِيًّا

اسم الكتاب: كُن أَلْمَعِيًّا

التأليف: صالح عبد الله الصيعري

نوع العمل: تنمية ذاتية

مراجعة وإخراج فني: سالم عبد المعز سواح

رقم الإيداع: 2022 / 23568

الترقيم الدولي: 7-329-835-977-978

الناشر: دار زحمة كُتَّاب للنشر والتوزيع

٤ ش بديع خيري متفرع من ش عبد الحميد بدوي خلف كنتاكي نادي الشمس مصر الجديدة - مصر.

دار زحمة كتاب للنشر

 Facebook

Email za7ma.kotab@gmail.com

Tel 002 01205100596
002 01100662595

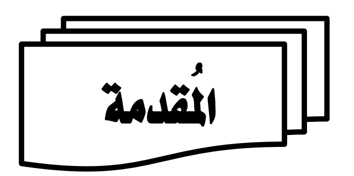






تأليف

صالح عبد اللّه الصيعري



اليوم ... وقد أنجزتُ وأتْمَمْتُ كتابةَ ما كانَ يومًا مِن الأيَّامِ رابِضًا على صدري، مُثقلًا على كبِدي، شاغِلًا همي، ويختلِج بين جنبي، كُل ذلك في سرٍّ خافٍ، لا يعلمُهُ أحدٌ إلا **الله** من نفسي.

فكُنت لا أعلمُ الوسيلةَ ولا الطَّريقةَ التي أصِلُ بِها إلى دوافِع النَّاس الرَّاكِدة،،، فَأحرِّكُها، أو أُصيبُ بِها نُفوسَهُم العاجِزة،،، لِأبُثَ الحماسَ فيها، أو أبلُغَ مقبِض جوارِحهم الخامِلة،،، فأُنعِشُها، حتَّى تعمَل فيهم كلِماتي عمل التَّأثيرِ والاتعاظ، وتحُضَّهُم على الجِدّ والاجتهاد، وأخفِّف الحِملَ على نفسي، مِن وطْأةِ وثقلِ التَّبليغ والإخبار- بِمضمونِ الكِتاب- ومِن جُهدِ مَشقَّتِه على النَّفس.

حتى بصُرتُ بِتلكَ الفِكرة، وبِمدى قوَّةِ تأثيرها، وعمل فاعِليَّتها في النفوسِ، وها أنَا اليومَ أستَريح مِن هولِ ما كانَ غارِقًا في الصُّدور، بِتضْميني له في السُّطورِ، لِيلحَظ النَّاسُ فيما رقشت، ولِيتفقَّهوا في القولِ، ولِيُفرِّقوا في المقصِد مِن القولِ.

ولكِن ... كُنتُ أظُنّني أخشى الإفصاح عنه، أو يُستحالُ كشفُهُ للناسِ –أي ما في القُلوبِ– ليس مِن عِظَمِ القولِ، وإنَّما مِن حِيرة ومدى فاعِلية تِلك الطَّريقة، التي يستساغ ويُسهلُ على النَّاسِ، بأن يهضِموا فيها معاني النَّصَّ، ويحذِقوا بِعبرةِ الدَّرس، ويتقبَّلوا الكلِمة بِفسيحِ الصَّدر، إن كانت عليهم، فقد بلَّغت، وإن كانت لِغيرهم، فلن يُعذروا – بما جاء فيه – مِن الإِخْطَارِ والإِخْبَارِ.

سيَتعرَّف النَّاظِر في كِتاب (**كُن ألْمَعيًّا**)، على عِدَّةِ مواضيع؛ مِنها في الحياةِ العامَّة، ومِنها ما يَمسُّ جانِب النَّفس – وذلك من فداحَةِ تقصيرِنا وإهمالنا لها – ومِنها ما يُسهِمُ في رفعِ دَرجةِ وجودَةِ عِلاقاتِنا مع النَّاسِ.

وبعضٌ مِن مواضيع الكِتاب، خصَّصتُها فقط، **للتّسرية والتَّربيتِ على خواطِرنا**، التي أرهَقتْها الإحباطَات، وأنْهَكتها الخَيبات.

وبعضٌ مِن هذهِ المواضيع، تنتَظِرُ مِنَّا فقط **التَّأمُّل** فيها، لِنُدرِكَ بعدها الدراية والحِكمةَ مِنها، ولا يَحذِق بِها أو يسْتَشِفُّ مِنها العِبرة والعِظةَ،،، إلَّا **الألْـمَعي**.

بسم الله نبدأ.

*****

أيُّهما أقرب لصيد النَّجاح والتَّفوق الدراسي، الدِّراسة اللَّيلية أم الصَّباحية؟

*****

سِيكولوجيَّة الصَّباح والمَساء، والتَّفوُّق الدِّراسي

لا بُد وأنَّك تساءلت – وأنا أيضًا في أيَّامِ دِراستي – هل هُنالِك أيُّ وقتٌ آخر، يُمكِنُنا الدراسة أو الذَّهاب فيهِ إلى المَدرسة غير الصَّباح المُمِل؟!! وكانت دائِمًا ما ترتَسِمُ على وجهِك تِلك الآثار، كالضَّجرِ أو التَّأفُّف...!

إذن فلتَكُن هذهِ فاتِحةُ المقالِ،،، ما هو أنْسَب وقت لِلدراسة، واكتساب المعلومات فيه بِشكل أكبر، وقُدرة على الفهم والوُضوحِ خاصَّة؟

في الحقيقة سنُفصِّل هذا السُّؤال جيدًا، ونُقسِمه على نِقاطٍ أو خُطواتٍ، لِينتفِع أيُّ قارِئٍ أو مُطَّلع بهذا المَقالِ.

أولًا: الدراسة في وقت الصَّباح

عادةً ما يكون الدِّماغ في أوجِ نشاطِه وحَيويَّتِه – خاصَّة بعد أخذِ قسطٍ كافٍ من النَّوم – وقُدرتِه على التَّحصيل في الصَّباحِ الباكِر، أكثر مِن غيرهِ في الأوقاتِ الأخرى، وذلِك لأنَّ كثيرًا من مهاراتِك وقُدراتِك، تكُون في أفضل حالاتِها كالاستيعاب، والاستنباط، والحِفظ، والتَّركيز وغيرها مِن القُدرات الشَّخصية، وقد أشارت بعضُ الدراسات إلى أنَّ الوقت الفِعلي لاكتساب المَعلومات وتخزينها بِالشَّكل الجيد، هو ما بين السَّاعة الرَّابعة صباحًا حتَّى السَّابِعة صباحًا. وقال بعضُ الباحِثين في هذا الصَّدد، إنَّها قد تستَمِر إلى السَّاعة العاشِرة صباحًا، ففِي هذهِ الأوقات يكُون الشَّخص قادِرًا على المُضي قدمًا في تحصيلِ دراسِته، وهذا إذا ما أخذنا في الاعتبار أن **الرَّغبة الحقيقيَّة للتَّعلم** والدَّافِعيَّة القوية عِند الشَّخص، هي أهم بكثير من الوقت نفسه.

ثانيًا: الدراسة في وقت اللّيل

في هذهِ الفترة تحديدًا، يَستفيد مُعظم الطُّلابِ أو الدَّارِسين، من استيعاب وتخزين المعلومات في الدِّماغ، وثباتِها بِالشَّكل الجيد، ليس هذا وحسب بل وتزيدُ قُدرة الإبداع والابتكار لديهِم – بِسبب عامِل الهُدوء والسُّكون – في اللَّيل أكثر مِنها في الصَّباح، والسَّببُ في ذلِك يعود إلى قِلة المُشتِّتات والضَّجيج في اللَّيل، ويَعُم الهدوء في البُيوتِ أو في أماكِن قصدِ الدراسة، بعكسها حينَ تكُون في الصَّباحِ، وهذا ما يُبسط ويَفسح المجال أكثر لِسُرعة الِحفظ، ودمجِ المعلومات القديمة مع ما تعلَّمناه مُؤخَّرًا، وهنالِك دراسة حديثة توصَّل إليها عُلماء فرنسيُّون، إلى أنَّ الدِماغ قادِر على تخزين معلومات جديدة أثناء النَّوم، وهذا ما يُؤكِّد لنا، على أنَّ كثيرًا من المعلومات والمواضيع التي تعلَّمناها أو حفِظناها في الأوقات اللَّيلية، تظَل راسِخة وعالِقة بِأذهانِنا في الصَّباح، خاصَّة إذا تمتع الجسَد بِليلة كافية – الجِسم السَّليم في العَقل السَّليم – من النَّوم والرَّاحة .

تنبيه!

قد يلحَظ القارِئ أنَّ هُناك تشابهًا بين فوائِد وعوائِد التَّحصيل الدِّراسي، سواءً كان في الصَّباحِ **أو** في المَساءِ، وهذا صحيح، لِأننا نسيرُ بِحسبِ تكيُّفِ تِلك السَّاعة البيولوجيَّة أو الحيوية في أجسامِنا، وهي التي تُنظِّم عمل الأنشِطة والجداوِل اليومية، مِنها النَّوم والرَّاحة ووقت الطَّعامِ،.. الخ، والوقت الذي يكُون فيه الدِّماغ في قِمة تركيزه ونشاطِه، فترى البعض يُفضِّل المُذاكرة أو إنجازِ المهام والواجِبات في الأوقات اللَّيلية، والبعض الآخر يرى في الصَّباحِ النَّشاط والحيوية، لإتمام واجِباته ومَهامِه، حيثُ يكون في ذُروةِ الانتباه والتَّركيز، فكِلا الفريقين على حق، وكِلاهُما – أهلُ الدِّراسة الصَّباحية والمسائيَّة – سيُحققِان النَّجاحَ والتَّفوق رُبَّما نفسُه، فكُلّ مِنهُما استقرَّ على موعد ووقت **مُحدد،** لتأدية وتنفيذِ مهامِه وواجِباته، وهذا ما يُعين الدِّماغ أكثر، على حِفظ المَعلومات واستقرارها .

وخِتامًا سأُهدي لك طريقة فعَّالة للتَّفوُّق وللتَّحصيل الدِّراسي بِشكل أمثل، سواءً كُنت من أهل الدِّراسة الصباحية أو المسائية، وهي طريقة "البومودورو" للإيطالي فرانشيسكو، وتعتَمِد هذهِ التَّقنية على تقطيع الفترات الدِّراسية، وتقسيمها إلى عِدة مجموعات، مثلًا أن تبدأ بِضبطِ المُنبه على " ٢٥ " دقيقة للمُذاكرة، و" ٥ " دقائق لِأخذ استراحة، حتَّى تنتهي مِن إتمامِ مهامِك ودُروسِك، وفي كُل راحة تأخذها، **يقوم ذهنك باستعادة تركيزه بشكل فعال**، حتى يعود مرة أخرى لاكتساب المزيد من المعلومات.

*****

قالوا إنَّها سببُ هلاكِ البعض وضياعِهم، وإنَّها مدعاةٌ لكل جشعٍ وشره، وساحِقةٌ للبركة والرِّزق، وذريعة تخلُّف المُجتمعات وانغلاقها،،، فما هي؟

هل سمِعت عن سُمومَ العصر؟!

أسماها البعضُ بالبلايا الدُّنيوية، وقال بعضُهم بِإنَّها أساسُ كل مُعاناة البشرية، وقالوا إنَّها سببُ هلاكِ البعض وضياعِهم، وهي مدعاة لكل جشعٍ وشره، وساحِقة للبركة والرِّزق، وهي ذريعةُ تخلُّف المُجتمعات وانغلاقها على نفسِها، وإنَّها تُحمِّل صاحِبها الأمراض النفسية، ما دام ينغمِس ويتجرَّع جسدُهُ أحد هذهِ السُّمومِ، حتى إن الديانة البوذية تمقتُها لِشؤمِها وشقائِها على الفرد والمُجتمع، فتُلقبُها **"بالسُّموم الثلاثة"**، وهُم (**الجهلُ، والطَّمع، والغضب**).

أولًا: الجهل

يُصنَّف الجهل على أنَّه آفةُ المُجتمعاتِ وداؤها العنيد، وهو المُدان الأول في شقائِها وفسادِها، وسببُ تخبُّطِها واندثارها، وهو مبعث لانهزام الوعي والإدراك، تحت سطوةِ البلاهة والسَّفاهة، وأعظمُ سببٍ على هيمنةِ الجهل واحتكاره لبعضِ الشُّعوبِ، هو لِفقدان دافعية الفرد

الحقيقية للتعلم وطلبِ المعرِفة، ولِانعِدام حاجته المُلِحَّة للبحثِ والاطلاع، ولِتشبُّث صاحِب الجهالة بِرأيه وفكره العقيم، حتى يخلِط عقلهُ بين الصَّواب والخطأ، ويفقِد حُكمه ورُشدهُ الصحيح عن فهمِ الأشياء، فيُجنب عقلُه الصواب، ويسقُط هو في الخطأ، فيهلَك أو يُهلِك غيره بِحماقته وجهله .

إنَّ العِناد والمُكابرة والتَّطرف الشديد للرأي، هُم سِمات كل جاهِل ظلوم لِنفسه، فالجاهِلُ لا يُحب أن يُقال عنه مُخطئ أو مُخالِف، لِخَواءِ عقله وتخبُّطهِ في وهمِ معرفتهِ الضَّعيفة، والمحدودة عن فهمِ الأشياء، ونقيضُهُ المُتعلم العاقِل الذي لا يتكلَّمُ في ما لا يدري، ويعترفُ بِحدودِ فهمه وإدراكِه، ويُصغي لكل عالِم فقيه، قد يُلتمس مِنه تحصيل معرفة أو رِبحِ ثقافة، ويُعرِض العاقِل عن كل جاهِل مُتعنت لرأيه وفكره إعراض شفقة ورحمة عليه، لِقلة نُضجِه وقصرِ فهمه، وكما قال ربُّنا – تبارك وتعالى – عن الجاهِلين:

﴿ خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴿١٩٩﴾ ﴾ [الأعراف: ١٩٩]

ثانيًا: الطَّمع

ولا يأتي الطَّمعُ والجشعُ في نفسِ صاحِبه، حتَّى يُذِلّهُ ويُفسِد عليهِ طبعه، والطَّمع هو داءُ القلوب الظامِئ، لأن الطَّماع همُّهُ الربح والمكسبُ السَّريع فقط، دون التَّحقق من مشروعية وأصل هذا المكسب، فتراهُ يُدبر الحِيل والمكائد، ويُلفق الخُطط الغادِرة، في سبيل الحصول على غايتهِ الأسمى، وهي شهوةُ المال والغِنى.

ولا يعلم أنَّ الطمع والجشع، قد يذهبُ بِرأس المالِ ويمحقُ بركته، ويُعمي بصيرته، ويطمِسُ على قلبِه القنوع ويُعرّي سوءة، فيُمحي كل أثرٍ للغِنى والقناعة عن قلبه، وينفُثُ عن نفسِه القِيم الحميدة والأخلاق النَّزيهة، التي هي أصلُ كل مؤمِن سويّ، بُغية وصوله لِتلك النَّشوة التَّالِفة بصاحِبها، وهي لِذَّة الجشعِ والحِرص.

فمِثلُ هذا الطمَّاع التَّواق لزيفِ الغِنى، تجِدهُ دائما يركُض ويلهث خلف الدرهم، ويسلب وينهب كل شيء، ولا يعترِف بِحق غيره في ماله، حتى يكون عبدًا مملوكًا للدرهم والدينار، فيكون سببًا في فسادِ دينه، وضياع حياته.

وهذهِ نهاية كل طامِع حريص، وهي التَّعاسة والشَّقاء في الدُّنيا، بحديث رسولنا الكريم: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: " تَعِسَ عَبْدُ الدِّينَارِ، وَعَبْدُ الدِّرْهَمِ ".

ولا نقول إنَّ العمل لِمضاعفة المكسب وحُب الغِنى، هي من الأمور السيئة أو من الرَّذائل، وإنَّما الرَّجل الصالح المُطيعُ لِربه، يتحرَّى المكسب ومصدره، وأصل مشروعيته، ويزهد فيما أتاهُ الله، ولا يتطلَّع إلى ما في أيدي النَّاسِ، وتجِده دائمًا يحذو حذو هذهِ الآية الكريمة:

﴿ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ ﴾ [طه: ١٣١]، ذلك هو الغِنى الحقيقي.

ثالِثًا: الفضب

أمَّا الغضب فلن أسهِب في ذكرِه كثيرًا، وهذا ليس لأنَّه موضوع لا يحمِل أهمية بالنَّسبة لي، بل هو رأسُ كل بليَّةٍ، ومنبع كل شر، وأصل كل شطط، وهو سببُ تفشَّي نِصف أمراضِ العصر!، وكل نوبة غضب تجتاحنا تُدمر جهازنا المناعي، وتُسهِم في ضعفِه وقلة كفاءته، وكثير من الأمراضِ والأعراض قد يكون سببُها هو الغضب، بِيد أني حدَّدتُ له

مساحة خاصَّة في **المقال التَّالي**، وذلك لِعظمِ فداحته، وشرِّ وقعِه على النَّفس، وخطورته علينا وعلى غيرنا.

وما إن يستحوِذ الغضب ويسيطر على الشَّخص، حتَّى يُضعِف بِصحته، ويُشتت عليه أحبابه، ويمنعهُ من تحكيمِ العقل والرأي السَّديد، ويُعطل إدراكه ومَعرِفتهُ الصحيحة عن الأمور، ويُبعثِر عليه قراراته، وهذا كُله بِسبب استِسلامه لثورة الغضب، حتى يبات أسيرًا وحبيسًا لهذا الانفِعال الشَّديد، لِيبوء في النهاية بالخُسران الأكيد، وذلك من هولِ الفقد، وزوالِ الحال.

فهذه هي سُموم العصر، فانْأَ عنها بِكل ما أوتيت مِن جلد، وعن ما يُقربك من السُّقوطِ في درنِ سُمِّها المقيت، وإن قُدر لك وتجرَّعت أحد هذهِ السُّموم، فدونك بِترياقِ **الحِلم**، ونورِ **العِلم**، وكنزُ **القناعة**.

*****

إن عادةً ما تَكون ثورة الغضب تصاعدية مُستمرة، إلا إذا أحكمنا التصرف في ردة الفعل، أو السيطرة والاستحواذ على هذه المشاعر التي أُسميها، عدائية وهجومية

تَحَريرُ الغَضب الذَّاتي

هل أنت مِمَّن يغضبون من أمورٍ تافهة؟

هل تتحكَّم في مشاعِرك عِندما تصِلُ إلى ثورة الغضب الجامِح؟

هل أنت من الذين لا يملكون زمام أنفسهم أثناء تصاعد سلسلة غضبهم؟

فلنبدأ بمقولة "**بنجامين فرانكلين**" إن الغضب لا ينشأُ أبدًا بلا سبب، ولكن نادرًا ما يكون هذا السببُ جيدًا ".

وهذه المقولة كافية لإجابة السؤال الأول!، وإن لم تعرف من هو "فرانكلين" فهو صاحب الصورة الشهيرة على (ورقة الـ ١٠٠ دولار أمريكي).

إن عادة ما تكون ثورة الغضب تصاعدية مُستمرة، إلا إذا أحكمت التصرف في ردة الفعل، أو أحكمتَ السيطرة والاستحواذ على هذه المشاعر التي أُسميها، عدائية وهجومية، والمُتشكلة في إثارة الناقل العصبي لدى الدماغ، والمتمثلة في إفراز هرمون " **الكاتشولامين** " المسئول عن اتخاذ قرارات الهجوم العنيف أو الهروب.

وبكلام علمي مفصل أكثر، عن تشريح الغضب وكيفية تدفقه في أدمغتنا، أعجبني تقرير وهو مختص عن النتائج الأولية للغضب، وعن كيفية انتقاله وتطوره بِحسب الموقف والحالة، يقول "**دانيال جولمان** " صاحب كتاب الذكاء العاطفي، والمهتم بأبحاث الدماغ والأعصاب والسلوكيات:

" إن الغضب **النابع من القشرة الجديدة**، فعادة ما يكون مُحكم الانفعالات والسيطرة، وأكثر ما نستشف ذلك من خلال الانتقام المدروس، أو تبني المقاومة والثورة في وجه الظلم أو الإساءة، فترى الشخص يغضب ولكن يُقدم الأفكار والحلول والحجج أيضًا، وذلك من أجل أن يلبس غضبه شيئًا من الواقعية والعقلانية ".

" أما الغضب **النابع من اللوزة المخية**، فإنه يثور ويخرج عن سيطرته تمامًا، ونرى ذلك من خلال التهديد المباشر بفقد الحياة... كأن يتعرض لك سائق متهور وينذرك بوقوع حادث وشيك، إلا أنك تمكَّنت من السيطرة والخروج من هذا الموقف بلطف الله!، فإنك إن لم تنعته بأقبح الألفاظ والشتائم، فلن تتردد لحظة واحدة باللحاق به والنيل منه، وهذا أقرب مثال لثوران الغضب عند اللوزة المخية ".

وليتك تعلم آثار ومحصلة تلك المشاعر العدوانية على الصحة والنفس، وإلا لن تغضب في حياتك أو على الأقل في كل مرة تغضب فيها، ستُفكر أولًا عن الأسباب والمبررات الحقيقية، التي دعتك لأن تغضب وتنفعل.

ما رأيُك أن أطلعك على بعضٍ من مُسببات الغضب عند الأشخاص – من وجهة نظر **علمية** نفسية – على الأقل حتى لا تكون فريسةً أو ضحية غضبهم وسخطهم عليك، من غير أن تعلم سبب ذلك الغضب.

❖ **أسباب الغضب في علم النفس:**

○ **الاكتئاب**، فقد أخلصت بعض دراسات علم النفس، على أن نوبات الاكتئاب المتكررة، قد تكون سببًا رئيسيًّا في التصعيد من حدة الغضب لدى الشخص.

○ **الخطر**، ربما أضعهُ المسبب الأول عالميًّا في جميع حالات الغضب، وبالتحديد هذا ما أشار إليه " د. دولف زيلمان " الخبير النفسي في جامعة ألاباما الأمريكية، من خلال بحث مكثف وبتجارب

شاملة دقيقة – عن الغضب وطبيعته – فقد كشف أن الشخص عادة ما يغضب، إلا إذا شعر وأحسَّ بخطر التهديد أو النيل من كرامته، أو النية في تحقيره وإحباطه.

○ **تجارب الطفولة السابقة**، كافتعال شعور الغضب المزيَّف لدى الطفل، وذلك بُغية حُصولِه على ما يُريد، ولعلها تجربة بل **حيلة** مُجديه ونافعة بالنسبة للطفل، فقد كبُر عليها حتى ترسخت لديه حالة الغضب والانفعال، لأي موقف كان (من شَبَّ على شيءٍ شابَ عليه!).

○ **البيئة المساعدة أو المؤثرة**، أي انتقال العصبية بالعدوى، من خلال التأثر بحالة الوالدين في المنزل، وهم بين امتعاض شديد مُستمر، وانفعال متواصل، وسخط دائم، فحقًّا على الطفل أن يتأثر بهذه المشاعر الغليظة، وتنعكس عليه سَلبًا في أكثر مواقف حياته.

○ **كثرة الضغوط النفسية**، واضطراب وفوضى المشاعر بين التحدي المفرط في بيئة العمل، والانكسار في مواقف الإخفاق، والخضوع والرضوخ أمام فخ المقارنات والمُفارقات، فهذا مما قد يُهيج مشاعر العداوة والتوتر لديه باستمرار لأي حدث عابر.

ونقلًا من الأسباب النفسية للغضب، إلى الطُّمَأنينة النفسية، في رحاب تفسير "**محمد الطاهر بن عاشور**"، إمام من أئمة المالكية، صاحب كتاب " التحرير والتنوير" وهو كتابٌ يُعتدُّ به في تفسيره للقرآن الكريم، أو كما يُلقب عند البعض بـ " عالم الشمال الأفريقي ".

وكانت هذه الآية الكريمة التي وقفتُ عندها وتأملت قول الله تعالى، وهو مُخاطبًا موسى عليه السلام، في قوله:

﴿ وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُّوسَى ٱلْغَضَبُ أَخَذَ ٱلْأَلْوَاحَ ﴾ [الأعراف: ١٥٤]، فأعجبني تفسير الطاهر بن عاشور وإيضاحه لهذه الآية الكريمة، لما فيه من تقارب وتماثُل كبير من موضوعنا المتناول، لنقرأ ونتمعن فيما كتب.

"والسكوت مستعار لذهاب الغضب عنه، شَبه ثوران الغضب في نفس موسى، المنشئ خواطر العقوبة لأخيه وقومه وإلقاء الألواح حتى كُسرت، بكلام شخص **يُغريه** بذلك أي إلقاء الألواح وكسرها، ولأن الغضبان يجيشُ في نفسه حديثٌ يدفعه إلى ثوران بركان هذا الغضب، ولكن حين سكت عن موسى الغضب ... أخذ الألواح أي حفظًا لها للعمل بها، وفيه ما يؤيد أن إلقاء الألواح ... كان **إثر الغضب** ".

ومن كلام رب البرية السميع البصير، العالم بما يُجِن الضمير – في ذِكرِنا للآية السَّابِقة – إلى حديث نبينا الكريم محمد ﷺ، سليلُ أكرم نبعة، وقريع أشرف بقعة.

قال رسولنا الكريم "إذا غَضِبَ أحدُكم فلْيسكتْ "وهو حديثٌ حسن أخرجه أحمد.

" أي إذا غضِب أحدُكم وهو يتكلم فليسكت، ولا يُكمل حتى يهدأ، وهذا علاج فعال لكبح نوبة الغضب الحادة، ولأن الغضب يحمِل الشخص على أن يتفوه بكلام لا يُطاق في أمور الدين والدنيا، وهذا مما قد يندم عليه بعد زوال غضبه ... ولأن السكوت هو بمثابة الدرع المنيع من قبح وشر الكلام الجارح ".

والآن لِنفترِض أنك وقعت (كما يقع الجميع) في مصيدة الغضب، وكنت فريسةً لذلك التدفق العنيف من الأفكار والنوايا العدوانية وهو **الغضب**، فماذا يجِب عليك للتخلص من هذا الشعور، بل وماذا تصنع إن كانت جذور الغضب لديك مُتأجِجة ومستعدة لهجوم شرس وفتاك لا يُحمد عقباه؟!

إن كنت لا تملك إجابةً عن كيفية تنفيس **غضبك**، فاطمئن؛ بحوزتي أفضل الطرق والوسائل الناجحة، لتشتيت غضبك، بل كيفية تحرير غضبنا ذاتيًّا، واعلم أن تحرير غضبِنا يبدأ من تلقاء أنفسنا أولًا، لأنه إن خرج عن سيطرتنا ونطقنا بلهجة الغضب – ولو على نية التخفيفِ من ثورته – فهذا سيكون كموجات البحر العاتية، كل موجة هي أعنف وأشد من التي تليها، ولكن إن بدأنا بتشريح الغضب **فيسيولوجيًّا** من ذاتِ أنُفسنا، فسأضمنُ لك بتقليصِ غضبك، والتخفيف من حدته وسطوته عليك، وهي كثيرة هذه المشوشات أو الملهيات، وواحدة تكفيك عن الأُخرى، ولكِن اختر ما يروق لك ويسهل عليك القيام به:

- مثلًا التنزه سيرًا على الأقدام لمدة طويلة أو ممارسة بعض الأنشطة الرياضية، وهذا كفيلٌ بالتخفيف من فورة غضبك، وحتى من توترك وقلقك النفسي، بيد أنه مُفيدٌ لصحة قلبك وعقلك.
- الاسترخاء والاسترخاء وتنظيم النفس، وهو الخيار الفعال لأنه يُحدث ردة فعل قوية لدى الحالة الفيسيولوجية للجسم.

- لا تحمل الضغينة لأحد، كن مُتسامحًا، ولا تسمح بمشاعر الغضب السلبية المحملة بالكراهية والشحناء، أن تُسيطر على تفكيرك وترسم وتُخطط لك، على ما قد تندم عليه بعد زوال هذه المشاعر المُزورة.

- القراءة الحُرة، فهي أيضًا ملاذٌ آمن وحُصن حصين من أغلال التوتر والسأم والغضبُ أيضًا، والذي وجِد بأن القراءة بأنواع مصادرها واختلاف موسوعاتها العلمية، قد تترك في نفسٍ قارئها أثرًا ثريًّا من المشاعر الجيدة، المفعمة بالراحة والطمأنينة لدى روادها.

- لا تُفكر ثُم لا تُفكر في كل ما قد يزيد من وطأة غضبك وشدته، أيّ فكرة تخطر في بالك ولو على سبيل تذكر الموقف السابق (وقت المشاحنة) هي بمثابة **مُنبه** صغير لأصل **الغضب**، يمكن أن يثور ويهيج! ويتفاقم معه الأمر مِما قد يزيد من إطالة شعور وحالة الغضب لديك.

فهذه طرق وأساليب مُجدية ومُجربة، لإخماد ثورة غضبك، وهذا لمن أدرك نفسه وعمل بها قبل التهاب شعلة غضبه.

وفي ختام موضوعنا آمل بأن تتفق مع أبي فراس الحمداني بما نفى بِهِ عن نفسه، وتُجنب نفسك وقلبك الانفعال لأي حدث عارض.

" لا بِالغَضُوبِ، وَلا الكَذُوبِ، وَلا القَطوبِ، وَلا المَلولِ "

ـ أبو فراس الحمداني ـ

*****

يجِبُ أن لا نسمحَ لِبذرةِ الحسد أو الحِقد، بِأن تَتسلَّل إلى نفوسِنا، حتى لا تُفسِد علينا قُلوبنا

البذرة الفاسِدة

حديثُنا اليوم عن داءٍ خبيث، آسِفٌ عليه، وهو من الأمراضِ الأزليَّة، قد تفشَّى في بعضِ القلوبِ، تفشي دُجى اللَّيلِ في زوالِ النهار، وكان سببًا في اقتراف أول جريمة في تاريخ البشرية، وأيضًا هو المُدان الأول في بث الكراهية والبغضاء في نفوسِ النَّاس، ألا وهو **الحسدُ والحِقد**، وهُما وجهان لسكين حاد سامٍ يُصيب قلب صاحِبه بإرادته**!**، فيُهشم كل معنى من معاني الوفاء والحُب والإخلاص وحُسن الظن بالآخرين، ولكن إن أردنا تعريف الحسد والحِقد فهُما قد يختلِفان في ترادُف الكلمات، ولكِنهما يتشابهان في نشر الطَّاقة السلبية والشحناء، ولا سيما الضرر والألم النفسي الذي يعود على صاحب الحسد والحِقد.

فالحسدُ هو ذلِك الشعور الذي يتملَّك القلبَ – المريض بِسم الحسد – بتمني زوال نِعمة أو ميزة، والحصول عليها.

والحِقدُ وهو استقرار للعداوة والبغضاء في القلب، بنية إيذاء الغير، وتدفع صاحِبها للنيل والتربص بالآخرين والإيقاع بهم.

شَدَّد الإسلامُ بِالحِرص على سلامة القَلوبِ وحِفظها من أن تشُوبَها مجموعة الفسادِ، كالحِقد والبغض والغُل والحسد، لأن القلب إن صلُح فقد صلُح ظاهِر المرء، واستقامت حياتهُ على النَّهج الذي يرتضيه لِنفسه، وجنَّب قلبه رذيلة الحسد والحقد، كيف والقلب هو موطِنُ نظر الله – عَزَّ وَجَلَّ – فقد قال رسول الله ﷺ:

" إن الله لا ينظر إلى أجسامكم، ولا إلى صوركم، ولكن ينظُر إلى قلوبكم ". رواهُ مسلم

لنّنَّظر في بعضِ أقوال بعضِ عُلماءِ هذه الأمة وسَلفُها الصالح، لعلكَ تقتَفي على أثرِها وتنجو بِقلبك ونفسك من سُمِّ القُلوبِ، فقد يجِدُ الحسد والبغض مسلَكًا مِن قلبك فيتسلَّلُ إليه، تَسلَّل المَرضِ اللّئيمِ إلى الجِسم السليمِ.

◈ **قال معاوية بن أبي سفيان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا:**

كل الناس أستطيع أن أرضيه إلا حاسد نعمة، فإنه لا يرضيه إلا زوالها.

◈ **وقال الحسن البصري:**

ما رأيت ظالما أشبه بمظلوم من حاسد نفس دائم، وحزن لازم، وغم لا ينفد.

◈ **وقال أبو الليث السمرقندي:**

يصل إلى الحاسد خمس عقوبات قبل أن يصل حسده إلى المحسود، أولاها غم لا ينقطع، والثانية مصيبة لا يؤجر عليها، والثالثة مذمة لا يحمد عليها، والرابعة سخط الرب، والخامسة يغلق عنه باب التوفيق.

◈ وقال ابن حزم:

إن ذوي التراكيب الخبيثة يبغضون لشدة الحسد كل من أحسن إليهم إذا رأوه في أعلى من أحوالهم.

◈ وقال الخطاب بن نمير السعدي:

الحاسد مجنون، لأنه يحسد الحسن والقبيح.

◈ وقال ابن المعتز:

الحاسد مغتاظ على من لا ذنب له، ويبخل بما لا يملكه، ويطلب ما لا يجده.

◈ وقال ابن عقيل:

افتقدت الأخلاق فإذا أشدها وبالًا على صاحبها الحسد.

وأخيرًا ،،، يجِبُ أن **لا** نسمَح لِبذرةِ الحسدِ أو الحِقد، بِأن تَتسلَّل لقلوبِنا، وهذا يكون مِن خلالِ غضَّ النَّظر، عن نِعمِ ورغدِ عيش الآخرين، وما يتمتَّعون بِهِ من مزايا وهِبات، **فاللهُ وحدهُ** هو من قسَّم الأرزاق، وأغدقَ عليهم كُل تِلك العطايا والأفضَال.

(وستتعرَّف أكثر عن مساوِئ الحسد والنَّظر في أموالِ النَّاس، من خلال المقال التَّالي – انظُر في جيبِك الآن –)، وجنِّب نفسك الصَّاحِب الحسود، وفِرَّ منه، فِرارَ المُؤمن الصالح مِن الرفيقِ الطالح.

*****

قد أُبيحُ لك النظر إلى الآخرين، ليس إلى جيوبِهم!، وإنّما إلى إنجازاتِهم ونجاحاتِهم العِلمية والمعرفية، وإسهاماتِهم في نمو ونهضة مُجتمعهم، وتخلّقهم بِالشّيم الصالحة، لعلّك تقتدي بِهم وتهوى قُربهم أو مُشاركتهم

انْظُر في جَيّبِك الآنَ!!

قد لا تجِدُ شيئًا ... وتتهِمُني بِالمماذَقة والتلاعب بك، ولكن حتمًا ليس هذا ما أرنو إليه، فقط أريدك أن تشعر بِكل نِعمة رزقك الله بِها، وأن لا تنظُر في جيْب غيرك وما يمْلكه من ثراءٍ، وقصر مشيد، ومركب أنيق، ومنْصب رفيع، وتتمنى أن لو أُلبِستَ كل هذه النِّعم الزيفة الزائلة، وتُعرض عن ما قد تمْتلِكُه أصلًا، مِن رفاهية العيش السّوي.

﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآۗ ﴾ سُورة النحل (١٨).

فإنك بِذلك تطمعُ فيما ليس لك، وتُدني منك السخط والحُنق على كُلِ نِعمة قد اختارها الله لك، فاستقامتك وعملُك الصالح هو أولُ نِعمة تُغتبطُ عليها، فهي عَطاء عظيم من ربِّ العباد، تليها الصحة والسمعُ والبصر والأمنُ وطُمأنينة القلبِ وراحة البالِ، ولا سيّما نعمة الرضا والقناعة إن جاد الله عليك بِها، فهنيئًا لك بِهذا الفضل الرَّفيع، فقد نِلت مقامًا عظيمًا قلّما تعرفهُ القلوب الطَّامِعة، حاول أن لا تُغادر هذه الفقرة، إلا وجعلت لك نصيبًا من هذا الحديث:

فقد قال رسول الله ﷺ: " قد أفلح من أسلم، ورُزق كفافًا، وقنّعه الله بما آتاه " رواه مُسلم.

قد أُبيحُ لك النظر إلى الآخرين، ليس في جيوبِهم!، وإنّما إلى إنجازاتِهم ونجاحاتِهم العِلمية والمعرفية، وإسهاماتِهم في نمو ونهضة مُجتمعهم، وتخلّقهم بِالشّيم الصالحة، لعلّك تقتدي بِهم وتهوى قُربهم ومُشاركتهم، بل ومُنافستهم وتكُون في زُمرة الناجحِين والمُستكشفين منهم، وتكُون بعيدًا عن جشع النفس وطمع التملّك فقط من أجل التَّملُّك، وأن تكُفّ النظر في كيس أموالِ الغير وما يحتويهِ من الدراهم.

وقد أُبيحُ لك النظر إلى نفسك، نعم هل أنت راضٍ عن درجتك الوظيفية، أو آخر شهادة حصلت عليها، أو ركُونك في مشروعك التجاري منذ سنوات، من دُون أي تقدّم أو تطوّر، فمِن الأفضل لك أن تنّظر إلى كُل ما قد يجْلب لك النفعَ والخير لِنفسك، وأن تُجنّب مُقلتيك كُل ما قد يبعثُ لك الضرر والشُؤم وفساد القلبِ وطمع النفسِ، ولكن إيّاك إيّاك أن تُدوّي مسمعي بهذه الجملة المستهلكة وتقول (القناعة كنز لا يفنى) التي هي في غيْرِ محلِّها، فمِن الأولى أن تُسمع نفسك هذه

الجُملة وتُردّدها كثيرًا عِندما تقرأ الفقرة (الأولى)، وهذا إن كُنت مِن أصحاب الجشع والطمع، فيما يكنِزهُ الناس مِن الذهب والفضة، وتساؤلك عن ما تستوعِبُهُ أرصِدتُهم البنْكية من الدراهِم.

ولكن رويْدًا علي يا صديقي القارئ.. أخشى أن تقول في نفسك إني قد بالغتُ في نعْتِك ووصْفِك بالطمّاع أو التوّاق، فمما لا شكّ فيه أنك لست منهم، فأنت أسمى وأرقى مِن أن تنْظر في جيبِ غيرك وتطْمع فيه.. ولكن أخشى أن يتسلّل هو بين سُطوري ويكُون قليل التدبّر، كثير الغفلة، ويمرُّ مُرور الكِرام بها ولا يعرفُ أني أقصده، ويلتصِقُ قول حافِظ إبراهيم فيه وأيضًا يقرأ ولا يدْري.

فقلب الغريبِ أتى سائلًا وقلبك مَرَّ مرورَ الكرام

(حافِظ إبراهيم)

*****

لا تتَّخِذ الأحزان والأشجان مُرافقينِ دائِمينِ في حياتِك، ولا تُغرِق نفسك في دائرة الوحدة، حتَّى تُدمِن عقار " بروزاك "

لا تَحَزنَ وإلّا ...

لا تحزن وإلا سيغزوك شعورٌ محملٌ بالكآبة والأسى.

لا تحزن وإلا تجردت من ذلِك الإحساس؛ أي بالسعادة والسكينة.

لا تحزن وإلا أظلتك سحابة اليأس والانعزال من أنشطة الحياة.

لا تبالِغ في الحزن وإلا انطويت مع نفسِك، وأحْسست بالخوف والتهميش والذُّعر.

لا تحزن وإلا ستستسلِم للأرقِ والكسل والبلادة.

لا تحزن ولا تكتئب، حتى لا تُدمن عقار " بروزاك "!

هكذا أرشدنا **وحذرنا** " ويليام ستايرون " من الإغراق في دائرة الأحزان، واجترار التفكير بالذكريات ومواقف الخذلان، لأنها الجبهة الأضعف والمُفضلة لدى العدو، وهو **مرضُ الاكتئاب الحاد،** لأن يَهجم ويدكّ حُصون مناعتك، حتَّى تبقى أسيرًا عنده، بين فزعٍ وارتياعٍ في الليل، وخضوعٍ وذُلٍّ في النهار.

لا تحزن ...

وهو الذي عبر عن ذلك بعدما سقط في قبضة الاكتئاب الحاد، فقضى على حياته الاجتماعية، وخيَّم على سعادته وبهجته في الحياة، وكان قاسيًا معه حين سلبه القرار والاختيار ... أعني اختيار **السعادة**، وعانى بين فوضى الأوهام والشُكوك التي تُراوده، واضطراب الفكر واختلاط المشاعر، حتى إنه عجز عن استشعار أي معنى للحماسة والحيوية في عالمه، ولم يرأف به **وحشُ** الاكتئاب، إلا عندما خيره كما خير الروائية الإنجليزية من قبل " فيرجينيا وولف " بين العذاب ... أو ... السقوط في هوة الانتحار، فاختارت هي الثانية ... وأختار " ويليام " **العذاب** ... الذي ترك بصمات الألم والضرر الدائم في نفسه، حتى بعد نجاته من هذا الوحش المرعب.

لا تحزن ...

فيصِفُ لنا كل لحظة في حياته، بل في حياة الشلل والكآبة، التي كانت تُسيطر عليه، أي تِلك الحياة العقيمة من أيّ بِدايات جديدة، وفي عالم الجنون الذي كان يجتاحه ويعيش فيه وحده، المليء بالتَّأملات والتَّصورات التي كانت تلاحقه .

لا تحزن ...

وقد ذكر جُملةً من مُعاناته مع هوس الانتحار، الذي كان يُلاحقه وبيَّن ذلك في كتابه " ظلام مرئي" حتى إنه بدأ بِمُقدمة مؤثرة وكاسفة، لِنرى ما بدأ به:

" لأنه قد غشيني ما كُنت أخشاه، وداهمني ما كُنت أرتعِبُ منه، فلا طُمأنينة لي ولا قرار ولا راحة، بعد أن اجتاحتني **"الكروب"**من سفر أيوب.

" أصبح للموت الآن حضورٌ يوميٌّ في حياتي، وأصبح يهِبُّ نحوي مُحملًا بدفقات هواء باردة، لم أكن أتصور على وجه الدقة، كيف

ستكون نهايتي، وباختصار كنت أبقي فكرة الانتحار بعيدةً عني، ولكن كان واضحًا أن الانتحار قد بات قاب قوسين أو أدنى بالنسبة إلي، وأنني عما قريب سوف ألتقيه وجهًا لوجه".

لا تحزن ...

إلى أن قرر " ويليام " في نفسه، تنفيذ المُهمة الأخيرة قبل إنهاء حياته، وهي الاستيقاظ في الصباح وحزم أمتعته والذهاب للمشفى ليخضع للعلاج ... **إن كان هذا هو العلاج الذي يعقُبه إبلالٌ لمرضى الاكتئاب!**، وكأنه يقول إن كانت نهاية الاكتئاب هي الهلاك ... فلتكُن مُرورًا بآخر محطة في حياتي، وبالفعل شُفِي وتعافى بل نجا من الهلاك الذي كان يترقبه.

لا تحزن ...

هكذا كانت حياة " ويليام " بل حياة كُل مرضى الاكتئاب المُتقدم، وهي أقلُّها الهلع والفزع، وأكثرُها الجُنون والذهان.

لا تحزن ...

وكأن الشاعر اللبناني " إيليا أبو ماضي " قد أحس ما سيُصاب بِهِ "ويليام " وهو الذي سبقه بالوفاة بحوالي ٥٠ سنة، ولكني أرى أن هذه الأبيات تَزكية لحالة الحُزن العميق الذي مر به " ويليام " إلا أنه لامس بهذه الأبيات موضع جرح " ويليام " الحقيقي، **فرُبما قد تشاركا في بعضِ حياة الكآبةِ والكرب معًا**، فعسى أن تكون هذه الأبيات خير عزاءٍ للاثنين، وعِظةً وعبرةً لنا جميعًا في الحذر كُل الحذر من اجترار الأحزان من تلقاء ذواتِنا، فقط لأجل أن نتذكر ما قد يُؤسِفنا فنحسر ونأسى كثيرًا على فقدِ خليل، أو موت حبيب، أو كلمة طائشة **جارِحة**، وهذه الأخيرة هي مأزِق القلوب الرحيمة ... فلا جهد لي بِصدها عنك أو مطالبتك بنسيها.

عَلَيكَ تُقَطِّعُ الحَسَراتُ نَفسي

وَفيكَ أَطاعَني الدَمعُ الحَرونُ

فَمِلءُ جَوانِحي حُزنٌ مُذيبٌ

وَمِلءُ مَحاجِري دَمعٌ سَخينُ

لا تحزن ...

هل تعلم كم مره قلت لك فيها **لا تحزن ...** ؟

لا يُهم إن لم تعرف فأنا لا أطلب منك ذِكر رقمٍ على التحديد، أو نهيًا على عدمِ الحُزن بتاتًا، لا، فالتخلص من المشاعر المكبوتة مثل الهم والحُزن والشجن عن طريقِ البُكاء والنحيب، صدقني هو أمرٌ لا بأسَ بِه، خاصةً إن كان يعقُبُ تلك الحالة نوعٌ من الراحة والسكينة النفسية، وإلَّا لم يفتح فندق " ميتسوي جراند " في اليابان بابه للزوار، أقصد لِعشاق البُكاء! وأهل الحزان منهُم، من فاضت همومهم وعظمت غمُومهم!

ولكِن **الإغراقَ والمُبالغة** في اجترار الأحزان واستذكار الصَّدماتِ النَّفسية مُتقصِدًا، هي التي نبَّهَنا وحذَّرنا مِنها ويليام.

أخيرًا،،، إياك أن تتخذ الحُزن والأسى مُرافقين دائمًا في حياتك، أو أن تجعله ملاذًا تقصده كُلما شعرت بالوحدة والفردية .

آملُ بأن لا أكون قد سببت لك شيئًا من الحُزن الطفيف أو استذكارك لبعض الأحداث والمواقِف المؤلِمة في حياتك بسببي، ولكن أبشِر بالسعادة ... أبشِر بروح التسرية ... أبشِر بالانشراح والبشاشة،،، في المقال التالي.

*****

يجِبُ أن نُسارِع في نشر الفرح والبهجة في نفوسِ الآخرين، ولا سيما إن كانت أبواب التسرية عن النفس والسُّرور عديدة

رُوحُ التَّسرِية

نعم إنها التَّسرية ... تسريةُ المرءِ وخلاصه، من كل ما تعلقت به نفسُه من هموم وغموم، بل هي إزالة ما بِهِ مِن كمِد وكربٍ عن نفسه تمامًا.

ذلك هو المعنى الاصطلاحي لكلمة " **تسرية** ".

من أين تود أن نبدأ؟

وكيف تُحب أن نشرح ونُفصِّلُ لك في ذلك المعنى الجميل للنفس، لا سيما إن كانت تحمِلُ هذِهِ الكلِمة في ثناياها معنى مِن معاني **الفرح والانشراح**، بعد غمامةِ الجرح والأحزان في ذواتِنا؟

نعم هي **التسرية**، وهل تُريد أن نكشِف ونُمحص بِدقَّةِ أكثر، عن تِلك الكلمة ونقِفُ معها في جُل أوقاتنا ولحظاتِ حياتنا،،، حسنًا.

- فلنبدأ من آيات الله ﷻ ، ومنّهِ علينا بِنعمة السعادة والرحمة.

﴿ وَإِذَآ أَذَقۡنَا ٱلنَّاسَ رَحۡمَةٗ فَرِحُواْ بِهَاۖ ﴾ [الروم: ٣٦] .

- ومن عطفِ الله على عِباده وفضله عليهم، وما يُخفيه لهم من كراماتٍ وإحسان.

﴿ فَرِحِينَ بِمَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضۡلِهِۦ وَيَسۡتَبۡشِرُونَ بِٱلَّذِينَ لَمۡ يَلۡحَقُواْ بِهِم مِّنۡ خَلۡفِهِمۡ أَلَّا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ١٧٠ ﴾

[آل عمران: ١٧٠]

- ومن استشعار العطاء والرضى المؤكد، وعن ما قد يهِبه لك الخالق في المُستقبل.

﴿ وَلَسَوۡفَ يُعۡطِيكَ رَبُّكَ فَتَرۡضَىٰٓ ٥ ﴾

[الضحى: ٥]

دعني أولًا أخبرك بشيء، وهي أن التَّسريةَ دائمًا ما تأتي بعد نهاية أي حُزن أو ضيق ... لالا لن أكمِل ولن أُسهِب في ذكر أي كلمة مُعادلة لحالة الكآبة أو توضيح لمعنى الحُزن والحسرة في هذا المقال، نحنُ هنا للتسرية والانشراح فقط.

والآن نظرة على الجانب العِلمي البحثي الإدراكي لكلمة التسرية، أسبابها؟ عواملها؟ نتائجها؟

فقد أخلصت " ديان تايس " أحد علماء النفس في جامعة كيس وسترن الأمريكية، أن من بين العوامل الفعالة لِتتمتَّع بِروحِ التَّسرية، يأتي في المقام الأول مساعدة المحتاجين، والعناية بالمعوزين من الضعفاء المتمثل في العمل التطوعي الحر – فإنها تُضفي الكثير من السعادة والبهجة للمُعطي والمتلقي– وإطعام المحتاجين والمشردين، أو الاجتهاد في قيام بعض التدريبات البدنية الهوائية والتي تعمل على تغير الحالة الفيسيولوجية، مِما قد يبعث شيئًا مثل الشعور بالسعادة والسرور للشخص، ولكن كما ذكرت " تايس " أنه وللأسف هو من بين الوسائل... الأكثر نُدرة في الاستخدام .

وعلقت أخيرًا قائلة ... "إن الصلاة (إن كنت شخصًا متدينًا) فإنها تُداوي جميع الحالات المزاجية السيئة، بل وتبعث روح الفرح والارتياح الدائم ".

وأيضًا هو الآخر " ريتشارد ونزلاف " أستاذ علم النفس في جامعة تكساس، من خلال أبحاثه ودراساته عن كيفية الحصول على عوامل التسرية الأكثر كفاءة، فقد أشار على أن من بين الوسائل الجيدة التي تُحقق التسرية للشخص، مثل حضور مُناسبة رياضية مثيرة، أو مشاهدة فلم مرح، أو قراءة كِتاب مُسلٍّ.

فهذه هي التسرية، من وجهة نظر بعض عُلماء النفس في الغرب،،، أنت محظوظُ اليوم، سأجمعُ لك من أقوالٍ كثيرة، عنِ التَّسرية وما يُعادِلها، بِوجهات نظر مُختلفة، وبِأسباب مُتفرقة، ونتائج واضحة، عن روح التسرية وبُغية الوصول إلى ذُروتها .

وهنا تأمل آخر لمعنى **التسرية**، ولكن من جانب إيماني خالص حيثُ تفانِي القلوب مع بعضِها البعض، وصفاء المودة، ونقاء السريرة ... هنا مع نبينا الكريم محمد ﷺ وصحابتهِ الكرام، وهو موقف مُقتبس من السيرة النبوية العطرة، وهو حديث نبينا الكريم محمد ﷺ مع **الزبير بن العوام** - رضي الله عنه- في يومِ الخندق حين قال له "إِنَّ لِكُلِّ نَبِيٍّ **حَوَارِيًّا**، وَحَوَارِيَّ الزُّبَيْرُ " أي من خاصتي وأصحابي وناصري.

يا لهذه المنقبة العظيمة التي اختص بها النبي ﷺ الزبير وحده، كيف لنا بأن نتصور بوادر اللحظات الأولى من سماع الزبير بن العوام لهذه الحظوة الغالية؟

وكيف هي سعادته وبهجته بهذه المِنحة؟

تِلك هي **التسرية العظيمة** التي فاز بها الزبير.

والمشهدُ الآخر الذي رسم على قلبي صِدق أثر الفرح والبِشارة والتَّسرية الحقيقية على المرء، وهو أيضًا مُقتطف من سيرة نبينا الكريم محمد ﷺ إبَّان غزوة تبوك وعلى الثَّلاثة الذي خُلِّفوا حتَّى برأهُم الله وجائزهم على صدق قلوبِهم وإخلاص إيمانهم، لِنقرأ ولِنُمعِن النَّظر أكثر فيما قاله الصحابي الجليل **" كعب بن مالك "** أحدُ الثلاثة.

" إذ سمِعت نداء من ذروة سلع، أبشر يا كعب بن مالك فخررت ساجدًا، ثم جاء رجل على فرس يبشرني، فكان الصوت أسرع من فرسه، فأعطيته ثوبي **بشارة**، ولبست غيرهما، ونزلت توبتنا على النبي ﷺ في ثلث الليل ".

تِلك هي **التَّسرية الربَّانية** والمِنَّة العظيمة، بل هي التوبة التي يمُنُّ اللهُ بِها على عبده إذا شاء سبحانه.

﴿ وَعَلَى ٱلثَّلَٰثَةِ ٱلَّذِينَ خُلِّفُواْ حَتَّىٰٓ إِذَا ضَاقَتۡ عَلَيۡهِمُ ٱلۡأَرۡضُ بِمَا رَحُبَتۡ وَضَاقَتۡ عَلَيۡهِمۡ أَنفُسُهُمۡ وَظَنُّوٓاْ أَن لَّا مَلۡجَأَ مِنَ ٱللَّهِ إِلَّآ إِلَيۡهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيۡهِمۡ لِيَتُوبُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ ﴿١١٨﴾ ﴾ [التوبة: ١١٨]

وأخيرًا فيما نقله صاحِب الإمام أحمد بن حنبل، وهو أبوبكر المروذي:

" قال أبو بكر المروذي - رَحِمَهُ ٱللَّهُ- قلت لأبي عبد الله: من مات على الإسلام والسنة مات على خير؟ فقال لي: اسكت! من مات على الإسلام والسنة **مات على الخير كله** ".

كيف لنا أن نتخيل حجم الفرح والبِشارة والطُمأنينة التي أُلقيت على خاطر أبي بكر المروذي؟ ومِمَّن؟!

من الإمام الجليل الفقيه، إمامُ أهل السنة وكبير المحدثين " أبي عبد الله أحمد بن حنبل ".

آخِرُ ما أود كتابته في هذا الصدد، الذي لا شك أننا رأينا معًا آثارَ تِلك التسرية والبهجة على النفس البشرية، وأثرِ روح الفرح والانشراح، للمُنتفع بها وحتى المُسدي لتلك البِشارة أو التسرية، ولعلى جوهر ولُب مقالنا يأتي في ختامه، وهو أن نُسارِع في نشر تلك التسرية والبهجة على من حولنا، ولا سيما إن كانت أبواب التسرية والفرح عديدة.

لا ريب أنك تعلم أكثر مني، فمِن أي باب تُحب أن تُسعد فيه الناس؟

فاختر ما تراه مُناسبًا لك ويضمنُ لك شطر تِلك التسرية.

*****

هو تغيير وانحراف جذري عن الفكرة أو التعامل الثابت، والإتيان بشيء جديد مخالف ومُغاير عن المعروف (قد يكون سلبيًّا أو إيجابيًّا)،،، ويا حبذا لو كان إيجابيًّا،

ذلك هو الخروج عنِ المألوف

اخْرُج عنِ المَألوف

انتظر قليلًا يا عزيزي القارئ ... لا تقلِب الصفحة، فهذا المقال قد يكون هو من أهم مقالات الكتاب، لذا أرجو مِنك أن تفهَم وتعي ما أقول، **وأعدك لن أطيل كثيرًا.**

لنفهم أولًا ما هو المألوف ... وما هو الخروج عنه.

فالمألوف:

هو ما ألفه الناسُ وتعودوا عليه، وكان هو **السائِد** سواء في تعاملاتهم أو أقوالهم المُتعارف عليها.

والخروج عنه:

هو ببساطة تغيير وانحراف جذري عن الفكرة أو التعامل **الثابت،** والإتيان بشيء جديد مخالف ومُغاير عن المعروف (قد يكون سلبيًّا أو إيجابيًّا)،،، ويا حبذا لو كان إيجابيًّا.

وكثير من هم خرجوا عن المألوف بطريقة **إيجابية**، ولكي أسهل عليك الأمر انظر في قائمة **المُخترعين**، واعلم أنك ستتحسر لاحتكار الأمة الغربية على مُعظم الابتكارات والصناعات والمزايا، التي تتمتع بها اليوم، وافتقار أمتنا العربية للمُخترعين والمُفكرين **الحديثين**، فأنا لم أنسَ أبابكر الرازي، والزهراوي، وجابر بن حيان، والخوارزمي، وابن سينا وابن النفيس.

ولكن أين هُم الآن؟ (أقصد ذكرهم) وأين هي اختراعاتهم الباقية؟ هل بُدلت؟ هل عُدلت ورُممت بأيادٍ غربية!

نحنُ بحاجة اليوم في قرننا الـ٢١ إلى مُخترعين جُدد وبكثرةٍ أيضًا، ليخرجوا عنِ المألوف كما خرج أحمد زويل، والبرادعي، وتوكل كرمان، ومحمد النشائي، ومصطفى شاهين، وفاروق الباز، ومها عاشور، وشادية حبال، (**أشك أنها المرة الأولى التي تسمع بها عن هذا الكم من المُخترعين العرب !**) .

كلهم خرجوا عن الاعتقاد السائد، وكشفوا عن غمامة الجهل والاتباع التي كانت تُحيط بعقولهم، وبِبقية من حولهم من الذين يكادُ أنهم ارتضوا لأنفسهم، بقيد الإذعان والاحتذاء المُقرر والمفروض من مجتمعهم، وذلك لخوفهم من أن تُلصق عليهم تُهمة **التمرد!!**، إلا أن الأولين الحاذقين لم يأبهوا بذلك وأدركوا أن ما كان **يملكه** توماس أديسون، وأنطونيو ميتشو، وجان دنلوب، وفلاديمير زفوركن، وغيرهم من المبتكرين السابقين، هو ما قد يمتلكه **كل البشر!**، فقد منَّ الله علينا بنعمة البصيرة والتفكر (واعلم ... أن الخطأ والتجربة جزء كبير من أي عمل ناجح) .

وعلى ذكرنا بشأن الأخطاء والتجارب، أتدري أن أكثر سبب قد يمنعنا من الخروج عن المألوف بإيجابية، هو **وهم الخوف من الانتقاد والإتيان بشيء جديد ومُغاير**، وهذا الوهم الذي تمت برمجته في عقلنا اللاواعي وتم تصديقه بإرادتنا. أتدري ماذا أعني بكلمة **الإتيان بشيء جديد**؟.. وهو من أبسط الأمثلة، كأن تقول لصاحبك بإنك قررت أن

تُكمل دراستك الجامعية في إحدى الدُول الأجنبية !!، رغم توفر مقاعد الدراسة الجامعية في بلدك وبكثرة!، إلا أنك أحببت أن تُجرب وتستحدث لنفسك خُطوة جديده في حياتك، وطبعًا حدث ولا حرج عن كمية الاستغراب والصدمة، وعن وابلٍ من الأسئلة التي ستهل عليك من الأهل والأصدقاء ... أين ولماذا وكيف؟

وابحث بعدها عن تبرير، تُلفق به عن **جريرتك!!** التي ارتكبتها في حق... **المألوف العام**.

هُم يرونه خروجًا غير مُبرر، ولو أنه في المقام الأول نابع من رغبة شخصية ذاتية، ولكنهم تعودوا على الانتقاد واستنكار الجديد غير المألوف، وكأنهم بالفعل يخشون ما قاله الكاتب الروسي "فيودور دوستويفسكي":

" إن القيام بخطوة جديدة أو التلفظ بكلمة جديدة هو أكثر ما يخشاه الناس ".

بقي أن أعـظـم وأشـدد إلى أمر مهم، نحنُ اليوم نعيش وننعم في عصر التكنولوجيا الحديثة، فلنستغلها بكافة أنواعها واستخداماتها، مِما يعني أن من **حق** كل فرد منا، أن يختار المجال الذي يتماشى مع قُدراته واستطاعته... لِيُمارس ويتقِـن و**يُـبـدع** وينشُر ما برع وثقِف به، وقبل ذلك ... يخرُج من قوقعةِ مألوفهم العام، من أجل تلك اللحظة التي يُنحت ويُذكر فيها اسمك بقائمة المُبتكرين والمُخترعين، (رُبما في القرن الـ٢٢) وأكون السبب وراء ذلك !

*****

كُل **قائد** ناجح هو بِطبيعةِ الحال مُدير، ولكن ليس كلُّ مُدير قائدًا

القائِد أم المُدير؟

لِنبدأ أولًا بطرحِ هذا السُّؤال الفَلسفي، أو المَطَّاطي الواسِع، والذي قد يأخُذ كُل مِنا حظَّه في الإجابة عنه، وأيضًا وبِحَسبِ دِرايتي، فإن إجابة هذا السؤالِ، قد تَتفرَّق وتتشعب إلى عِدَّة **آراء**، وأرجو بِأن يتقبَّل كُل مِنا – أيّ كُلّ قارِئ – رأيَ صاحِبه ورَفيقه، فكُلنا نَسيرُ تحت سَحابة فهمِنا ومدى إدراكِنا ومعرفتنا بالأُمورِ، وقياس كُل واحدٍ مِنا بتجربته الخاصَّة المُستَقلة عن غيره .

هل القيادة بالتَّعلُّم والمُمارسة، أم بِالوراثة وعمل الفِطرة ...؟

سأُضمّن الإجابة الحقيقيَّة في هذا المقال، ولكَ أن تختار، إمَّا أن تكتفي وتَستغنى بِإجابتك عن إجابَتي، أو أن تستكمِل القراءةَ معي، لِتظفر بتِلك الإفادة والإجابة الخالِصة.

فالقيادةُ، هي عملية التأثير التي يُمارِسُها القائد، على التَّابِعين وتوجيه جهودهم نحو تحقيقِ هدف مُعيَّن.

وترى القائِد دائِمًا ما يتَميَّز ببِعض المهامِ أو الاختصاصات، والتي هي نقيضُ مَهام المُدير، **وفي كُلٍّ خير**، وإنَّما لتوضيح بعضِ الفروقات بينهُما، فمثلا ما يلي مِن اختصاصات ومهاراتِ القائِد: –

- **فالقائد** يميلُ إلى التَّغيير، بينما **المُدير** يميلُ إلى الاستقرار.
- القائد تراهُ دائِمًا ينظُر على المَدى البعيد، بينما المُدير يكتفي بالثَّبات والاستقرار على الخُطة الحالية.
- القائد يتحدَّى الظُّروف، ولكن المُدير يرضى بالوضع المُستقر والثَّابت.
- القائد يحب الابتكار والتَّطوير، بينما المُدير يسلك الطُّرق المُختصرة والسهلة لتحقيق المطلوب.
- القائد ينفذ الخُطط مِن خلال إقناع الآخرين، بينما المُدير يفعل ذلك عن طريق مبدأ الثواب والعِقاب.
- القائد يهتم ويُركز على إدارة فريقه، ولكن المُدير يُركز على إدارة العمل أولًا.
- القائد يعمل لِأجل تحقيق الرُّوية، والمُدير يُركز على الأهداف المُحدَّدة.
- خلف كُل قائد تابِع أو مُعاون، أمَّا المُدير فلديه موظَّفون أو عامِلون.

- القائد لا يخشى المُجازفة من أجل الوصول للهدف، بينما المُدير يتجنَّب المُجازفة.
- القائد يدعم فريقه ويُشجعه، ولكن المُدير قد يُثبط موظَّفيه بِالعمل (الرُّوتيني) ولا يُشجعهم.

فهذِهِ هي اختصاصات القائد وصِفاتُه، وبإمكان أيَّ مُدير أن يتحلى بِها، فكُل **قائد** ناجح هو بِطبيعةِ الحال **مُدير**، ولكن ليس كلُّ مُدير قائدًا، أي أن القائد يتميَّز بِبعضُ الخِصال والمهارات، التي قد يَتعلَّمها ويَكتسِبها بالخِبرة والمُمارسة، وبعضٌ مِنها تكُون بِالوَراثة والفِطرة، وهي مُنذُ الطَّفولة، إلا أن الشَّخص الذَّكي الألْمَعي – وهو القائِد الفذ – اطَّلع جيدًا على نفسِهِ، وما تَترفَّه به مِن هذهِ السِّمَات الفَريدة، فجمعَ تِلك الخِصال – المُكتسبة بالتَّعلُّم وبِالوراثة – وصقلها في شخصيَّته.

وهذِهِ هي إجابة السُّؤالِ:

- ✓ القيادةُ تُكتسب بالفطرة وبِالوراثة.
- ✓ القيادة تُكتسب بالتَّعلم والمُمارسة.
- ✓ تُكتسب الشَّخصية القياديَّة،،، بِحاصِل الفِطرة والمُمارسة .

*****

كُلنا قد نمتَلك أفكارًا أو مُخطَّطات إبداعية، ولكِنها عالِقة ومُقيَّدة إلى الآن في العقل، ولن ترى أفكارُنا النُّورَ حتَّى نُؤمِنَ بِأن الخطأ والفشل، والتكرارُ والمُحاولة، هُم خُلاصَة أيّ عمل ناجِح.

تَخيَّل ما وَراء المُسْتَقبَل

سأبدأُ بِمقولة ألبرت آينشتاين، لكي تُمهِّد لي السبيل لأن أقرع باب كُل فكرةٍ في عقلِك، كانت تتوقُ للخروجِ ... ولكن قيَّدتها آراءُ النَّاسِ المُثبطة، أو أنَّها تُبحِر في فلاتٍ إلى الآن!

يقول آينشتاين:

"الخيالُ أكثرُ أهمِّيةً مِن المعرِفة، المعرِفة محدودة ... ولكِن الخيال يطوقُ العالم ".

ردِّد هذه المقول عدة مرات، حتى يلتقِط عقلُك فكرة (تخيلية) عن أي شيء، ولا تقُل مستحيلًا!! وإلَّا أغلِق الكِتاب واذهب في شأنِك المُعتاد، **ولكن** إن أردت استكمال القراءة وأن ترى فكرتك النور قريبًا، فأنا بِدوري في هذا المقال سأُحفزك بقدرِ ما أستطيع، لأن تكون فكرتُك

في المُستقبل واقِعًا ملموسًا، وشمعة أمل تُنير دروب الأجيال القادمة، وبِسببِ هذه الفكرة يهتِف النَّاس باسمك، (فلان أنقذنا وأسعدنا بِفضل هذه الفكرة !!)

ما رأيك؟ هل نبدأ؟

حسنًا تُريد مني أمثِلة لأفكار وأحلامُ(ليلة!)، أصبحت اليوم أقرب ما تكون من ضروريَّات الحياة، أو من الصعب التخلِّي عنها، ولن أتطرَّق للمخترع بعينه أو سبب ابتكاره، لِئلا تضجر وتسأم مِن طول السرد المُكرَّر، عن الاختراعات البشرية في المقال، خُذ على سبيل المثال:

السيارات الحديثة (الكهربائية)، وجهاز الحاسوب، وقفزة الإنترنت التي جعلت العالم اليوم أشبه بالقرية الصغيرة، لسهولة وسرعة التواصل بين كل مُستخدم لهذه الميزة فقط (بِالإنترنت)، والهاتف (المحمول)، والسَّماعات الطبيَّة (الحديثة).

كل هذه الاختراعات كانت في البداية عِبارة عن أوهام وأحلام مُقيَّدة في العقل، إلَّا أن أصحابها آمنوا بقُدراتهم أولًا، وأدركوا أن الخطأ والفشل هو جزء من أي تحدٍّ، والتكرار والمُحاولة، هُما خُلاصة العمل الناجح، وكما قال كريم الشاذلي:

" ليكن ردك على الخسائر بتكرار المحاولة وعدم اليأس ".

والكثير من الاختراعات التي قادت الأمَّة البشرية إلى مرتبة عالية من التقدم والرفاهية، بِفضل هذهِ العُقول النَّيرة، والذي أُمَنِّي فيه النَّفسَ كثيرًا، بِأن تكون/ ي واحدًا مِنهم في المُستقبل، ما لم تبزُغ وتظهر فكرتك الإبداعية لأولئك، (لا أودُّ ذِكرهُم) ثُم يُنسِفونها من الوجودِ.

ماذا تعرف عن عقلك اللاواعي؟ بِبساطة هو الخادِم المأمور والمُترجِم الفعلي لعقلك الواعي ... سأوضِّح أكثر.

إذا أدرك عقلك الواعي أنه من الصعب أن تنجح في مادة مُعينة أو تبتكِر شيئًا مُحددًا، فسيُصدِّقُها عقلك اللاواعي تمامًا !!، والأسوأ من

ذلك أنه سيُخزِّن هذه المعلومة وستبقى مُسجَّلة في رفوفِ ذاكرتك القديمة، كما سجَّل من قبل خوفك من المُرتفعات، أو الطيران وحوادثه، أو عناكِب وثعابين الليل، أو حتَّى (سقوط شعرك أثناء نومك!!).

كلها أحداث مُوثَّقة في عقلك اللاواعي، والسببُ أن عقلك الواعي رُبما لم يجرب واحدًا منها، أي أنَّك لم تُسافر وتتحطم طيارتك بالتأكيد!، ولا حتَّى تساقط شعرك إلى الآن، ولكن هو أراد ذلك فاستجاب له عقلك اللاواعي، وظللَّت أنت أسيرًا لأفكارٍ ومعتقداتٍ ومخاوِفَ عقلك الواعي.

لذلك إذا أردت كبح كل الأفكار والمخاوف (المُتعشِّشة) في عقلك اللاواعي، وابتكار شيء جديد مُفيد لك وللبشريَّة من بعدك، فأمُر عقلك الواعي بالآتي.

وقل في نفسِك أريد أن أحقِّق ذلك الأمر، أو سأفعل هذا الأمر غدًا ولن أشعر بأي خوف، أو سأبتكِرُ شيئًا خِلال سنة واحدة، وسأجعل النَّاس بعدها تهتِفُ باسمي وتُمجِّد ما صنعت، أو سأدَّخر هذا العام أكثر مِما ادخرتُه العام المنصرم.. الخ، بعدها سيلتقِط عقلك اللاواعي هذه الإشارات والأوامر الصادرة من عقلك الواعي، وسيعمل على تخزينها وتذكيرك بِها طِوال الوقت.

حتَّى أنا ... أملِك فكرة إبداعية، ولكنَّها خيالية إلى الآن، ربَّما تسبقني أنت في تنفيذِها.

*****

جرب أن تخلو مع نفسِك وتنعزِلَ قليلًا عن النَّاسِ، لِيتسنَّى لك البحث والتَّنقيبَ بِرويَّه، في لُبِّ فُؤادِك ورشادك، والكشف عن جوهر الإبداع والابتكار الأصيل في نفسِك

حَانَ وقتُ عُزْلَتِك،،، حَانَ وقتُ إبْدَاعِك

والعُـزلة في الاصطلاح: هي الابتعاد عن مخالطةِ النَّاسِ، بالانزواء والانقطاع عنهم.

كثير من ديانات العالم يُمارسُ رهبانُها ونُسَّاكُها طقوس الخلوة والعُـزلة عن النَّاس، وبِحسبِ أقوال بعضِ الرُّهبان، إنَّها تبعثُ في أرواحِهم شيئًا مِن أثر السكينة والاطمئنان والسلام الدَّاخلي، وتطرُد من أفكارهم أعباء الحياة مثل الضغوطات والأزمات النَّفسية المؤرِّقة لِذواتِهم، فهُم يؤدُّون هذهِ العِبادة لتهذيبِ أرواحِهم ولإعـادة صفاوة أذهانِهم، ولا يحصِدون ثمرة هذه العِبادة والخُلوة، حتى يفِرُّوا من الآخرين وينقطِعوا عن مشاغِل العالم والمُجتمع **تمامًا** !، وينفرِدون بِأنفُسـهم في أعالي الجِبال أو في أماكِن يصعب على الناسِ الوصول إليها، ليتأمَّلوا في روعةِ هندسة الطبيعة الخلَّابة، ويُدربوا عقولهم على نهجِ الحِكمة والاتزان الروحي، فهُم يتمسَّكون بهذِهِ الشعائر والتَّقاليد

حتى المَماتِ، فهذهِ هي العُزلة التي تُمارسها بعض المذاهِب والديانات في العالم .

فأنا لا أتحدَّثُ عن مثلِ هذه العُزلة ولا أنصحُك بِها ... !

وأحذر من هوسِ النَّفسِ وغِوايتها لك بالسوءِ والشَّر، في أن تدفعك للوحدة والانطواء الدَّائِم، وتفضيل الابتِعاد والعُزلة الاجتماعية، والعيش في دائرة التَّوحد، **من دونِ سببٍ أو غاية مُعيَّنة تدفعُك لتحقيق إبداع أو إتقانِ مهارة**، وتقطع كل سُبلِ التواصل بينك وبين الآخرين، وهُم الأحباب والأهل والأصدِقاء والنَّاسُ كافَّة، أي أنَّهم الأصل في تكوينِ كل مُجتمع صحيح، قائِم على التَّرابط وتبادُل المصالح فيما بينهم.

لِذا فاعلم يا عزيزي المُتقوقِع والمُنكمِش مع نفسِك، أنه لا مفر ولا مهرَب مِن هؤلاءِ النَّاس، فهُم مصدرُ قوَّتك وسعادتك وسندك وأمانك، فأوصِد على نفسك وعقلك باب هذهِ الوسوسة المُضلِّلة، فما هي إلا شطحةٌ من شطحاتِ التَّفكير السلبي، والتي لن تحصِد منها سوى تسلُّطِ الهُمومَ والغُموم عليك.

وأعِظُك أيضًا من أن تقع فريسة هذهِ الخلوة والوحدة المُوحِشة!

وإنَّما حديثي عن تِلك العُزلة المُؤقَّتة، عُزلة المُبدعين وخلوة المُفكرين مع أنفُسِهم.

فالرسَّامُ المُبدِع ينعزِلُ في مرسمهِ لِساعاتٍ، حتى يظهر من جديد ويُتحِفُ النَّاس بِرقشِ إبداعِه وفنه.

والمُهندسُ الحق يخلو بنفسه لكي يُصمم ويَبرع في مشروعِه وتصميمه.

والطبيبُ المُحنَّك ينعزِل أيَّامًا عن النَّاسِ في معمله الطبي، لِيُعيد مزج بعضِ المُستحضرات البيولوجيَّة المُعقَّدة، والسُّموم العضوية الدَّقيقة، ليُقدم للبشريَّة ذلك اللِّقاح الفعال للجِهاز المناعي.

والكاتِب يخلو بنفسهِ ليُداعِب بنات أفكاره حتَّى تنثُر قريحته نُظُم الكلامِ، فيكتُب الكلمة إثر الكلِمة ليستمتِع القارئ بِسحر الحبكة، وجمال الأُسلوب في الرواية.

والمُخترع الحقّ ينأى بِنفسِه بعيدًا من لغطِ الحياة واختلاط النَّاس، حتى يستحدِث ويبتكِر الطُّرق المُناسِبة لِحل المُعضِلة.

كل هؤلاءِ اتفقوا على غاية واحدة وهي **العُزلة من أجلِ الإبداع والابتكار**، وهي عزلة جزئية لا تدوم كثيرًا حتى يعودوا إلى أحبابهم ويندمِجوا في مُجتمعهم، فرِحين بِما خطَّت أياديهم بِه، وبِما برعت بِه عقولهم النَّيرة.

وأنا كذلك عندما نويت كتابة هذا المقالِ وسائِر مقالاتي، لم أقوَ على تدوينِ جُملة واحد، وأنا قاطِنٌ بين سوادِ النَّاس، فاتخذت قرارًا بالعُزلة الجزئية، ثُمَّ لجأتُ إلى الخلوة مع الذَّاتِ والعُزلة من صخبِ النَّاسِ وزِحامهم، لأستعيد خلو ذهني من مُشوِشات التَّفكير في الحياة، وقد هيَّأتُ لها المُناخ الفِكري الهادئ، وهي العزلة والاختلاء بالنَّفسِ، فسكبت قريحتي ما تقرأُ من هذا النَّثر المتواضع.

وأنت كذلك جرب أن تخلو مع نفسِك وتنعزِلُ قليلًا عن النَّاسِ، لِيتسنَّى لك البحث والتَّنقيبَ بِرويَّه، في لُبَّ الفُؤادِ والرَّشاد، والكشف عن جوهر الإبداع والابتكار الأصيل في نفسِك، من أجلِ صياغة تِلك اللَّحظة المُشوقة، وهي بُزوغِ شمسُ ابتكارك الفكري الخاص.

فدونك بهذِه العزلة والخلوة الإبداعية، هذهِ العُزلة التي كنت أحُثُّك عليها.

*****

فالقلقُ هو نوعٌ من التفكير، ولكن بطريقة مُكثفة ومركزة إزاء شيءٍ ما، قد يكون هذا القلق ناتِجًا عن عملية تفكير إيجابية أو سلبية

أنت السببُ في قلقِك

إن أردت الحصول على علاج **القلق**، فعليك أولًا بالتَّشخيصِ السَّليم، ومعرِفة أسبابه الرئيسية، ونوعيَّته هل هو وراثي، أم هو مكتسب بعمل المرءِ وجنايتِهِ على نفسهِ!

فالقـلق هو نوعٌ من التفكير، ولكن بطريقة مُكثفة ومركزة إزاء شيءٍ ما، قد يكون هذا القلق ناتِجًا عن عملية تفكير إيجابية أو سلبية.

إيجابية حين تُطيل التفكير في الترقية، (التي وعدك إياها مديرك في العمل إذا اجتهدت طوال السنة) فهذا يُسمَّى قلقًا إيجابيًّا.

سلبية والأمثلة كثيرة، على سبيل المثال لا الحصر (عند تساؤلك ؟، هل سأسقط في الامتحان النهائي) فهذا يُسمَّى قلقًا سلبيًّا، ولكن ركز على كلمة **(هل سأسقط؟)!!**

بهذا التساؤل أنت تؤسس بيئة خصبة للقلق المستمر في عقلك وبإرادتك للأسف، ولا تقف عند هذا الحد فحسب، بل لتمتد الحلقة وتتوسع أكثر، لتشمل التخوف والتوتر فتُصبح أنت أسيرًا لهذه الدوامة المُرهقة.

وعلى سبيل المثال قد ينتهي العام الدراسي، وتخالف كل تلك التوقعات المشؤمة، وتنجح بتقدير امتياز!، لذا فأنت وحدك من تصور تلك الأوهام والأفكار المُزعجة، واخترت المزيج المُنهك لنفسِك طوال كل تلك الفترة، وهذا يعني أن كثيرًا من لحظات حياتك السعيدة، قد كدَّرتها بنفسك، وأقحمت بها شيئًا من التَّفكير السلبي السَّوداوي، حتى ذهبت هباءً!، ولم تستمتِعْ أو تتهنَّ بِها، وأنت السببُ في ذلك كله.

فعلى العمومِ هذا ليس موضع اتهام أو إدانة شخصية لك وحدك، ولكِني أردتُّ أن أُطلِعك بالسبب الحقيقي وراء هذا القلق، الذي أرهق أبداننا وأجهد عقولنا .

دعني الآن أخبرك بِأضرار القلق المُنهِكة للنفس، والمؤكدة عِلميًّا حتى تُجنب نفسك إيَّاها، بل وتنأى بِراحة حياتك وطُمأنينتك، عن كل ما يدعو للقلق أو يقربك منه، وأنا أشك أن مُعظم ما نفكر فيه ونقلق حياله، هو المستقبل المجهول أو في مشاكلنا وصراعاتنا مع أنفسنا، وهو مجرد تنبؤ مني! هل هذا صحيح؟

تركتُ لك حرية الإجابة وهي لا تزال إما بنعم أو لا، فإن كانت الأولى فأنت من فريقِنا بني البشر، وإن كانت الثانية فهنيئًا لك بهذه الحظوة الغالية، والعيشة الغانية، فأنت في غِبطةٍ وسرور.

يبدو أنني أسهبتُ في الحديث كثيرًا، وأخذت بك الظنون بعيدًا، بأني نسيتُ ما قد وعدت أن أخبرُك به، لا لم أنسَ ولكن حرصت أن أبين لك أن معظمنا يقلق حِيال أمور تافهة وغير مهمة، ومُعرضين غير مُبالين بِداءِ القلق الذي ينخُر في أبداننا، بل في صحتنا وعافيتنا كل مرة نقلق فيها ولا نبالي.

أضرار القلق والتوتر على النفس

١. يزيد من معدل ضربات القلب، ويربك دورتك الدموية، مما يجعلها تتدفق في جميع أنحاء الجسم بشكل أسرع.

٢. فرط التنفس اللاشعوري بحيث يُصبح أسرع وأقصر عن المُعتاد، وهنا تستقبل الرئتان معدلًا هائلًا من الأكسجين، وأقرب توضيح لهذا الوضع، تخيل أنك في غابة موحشة، ثم بصُر بِك أسد خميصُ البطنِ، وأنت مُتوارٍ خلف شجرة، فكيف سيكون هو شعورك؟ تكمل يومك في الحياة أو تكمله في بطن الأسد!

٣. قد يسبب القلق المستمر، مِن اضطراب جهاز مناعتك، مما يُفقده القُدرة على مواجهة أخطار العدوى المستقبلية، وتكون أقرب للإصابة بالأنفلونزا ونزلات البرد والصداع المستمر والتعب الشديد، في كثيرٍ من أيام السنة، **(وأنت تعرفُ السبب وراء ذلك كله)** .

٤. متلازمة القولون العصبي، حيث يعتلي صاحبها شيئًا من الغثيان، وتقلب المزاج ويُقصد بها الاضطرابات الهضمية المعوية، نعم هي نتيجة القلق، والتوتر الدائم. تُريد مني توضيحًا لذلك؟ حسنًا، (توهم معي، أنك في مكتبك الآن، ووصلتك رسالة " إيميل " من أعلى حاسوبك وهي من مُديرك العام، ومفادُها "كيف أقحمت الشركة في مثلِ هذه المُناقصة الباهظة، والتي تُعادل أضعاف حصتنا السنوية المُقررة، يا لك من ..."

" **ثُمّ أُغلق حاسُوبك في هذه اللحظة!** لسبب ما، "

كيف هو شعورك الآن؟ إن كان بالفعل هذا مُديرك، فقريبًا ستُصاب **بمتلازمة القولون العصبي**.

فبعد ما أطلعتُك بمخاطر وأضرار **"داءُ القلق"** على صحتك وعافيتك، أخشى أن أخبرك بشيء فتقول في قرارة نفسك، إما أنني أبالِغ في هذا الأمر أو أن صاحبه لا يُبالي بِعافيته، وقد يكون بِفعلهِ هذا مُقبلًا على الهلاك مُدبرًا من الحياة، هل تعلم أنه يوجد أشخاص بيننا، لا يشعرون بطعم الحياة، إلا إذا انغمسوا وعاشوا لحظة التَّوتر والقلق؟

والعِلة من فعلهم هذا، هو أنهم لا يتقبلون السهل والمُيسر كبعض الأنشطة الرياضية وغيرها من أمور الحياة، فهُم يبحثون دومًا، في خوض غمار التحدي في أصعب الأمورِ وأعسر الدروب، من أجل أن يستشعِروا بلذة الانتصار، وأن حياتهم كانت وِفق هدف حقيقي، وبالتأكيد لا تسألني عن حالة القلق والتوتر التي يعيشونها أثناء ذلك المعترك، وإلا رُبما كانوا لا يُطيقون العيش معنا على كوكبٍ واحد!!

ببساطة فإنَّهم مجبولون على فعل ذلك، لأن عقلهم اللاواعي تكيف وأدمن باستمرار، على حالة التوتر والقلق قبل تنفيذ أي عمل أو إنجاز هدف صعب، وإلا لن يُقدِموا على تنفيذ أمر أو إبرام صفقة أو نشاط معين، ما لم يحصلوا على نشوة التوتر والقلق، فهكذا هي حياتهم وإرادتهم.

بقي أن أشير إليك في الخِتام يا عزيزي القارئ المُلم، أن الحياة جميلة بيُسرها وعُسرها، ولو أن الله سبحانه آثر الأولى على الثانية لعبادة

﴿يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥]

وأن غاية أي تحدٍّ، إمَّا المكسب أو الخسارة، فلا عليك ممن يفضلون الصِّعاب والشدائد في الأمورِ، هم **تكيفوا** على سحابة التوتر والقلق، التي تُظلهم قبل وأثناء خوضهم أي فعل أو تحدٍّ، فلا تكن منهم وابحث عن السهل واليسير ما دام مُتاحًا، وجنب نفسك داء العقول والقلوب، أعني القلـق،،،

كَم صَعَّبَ اليَومُ مِن سَهلٍ هَمَمتَ بِهِ وَسَهَّلَ الغَدُ في الأَشياءِ ما صَعُبا

أحمد شوقي.

*****

يجِبُ أن لا نلومَ أنفُسنا كثيرًا، وأن لا نغلو في مُحاسبتها على كُل تقصير، ونُحمِّلها الوِزر الأكبر على فداحة الأخطاء القديمة، أو نُدينها في كل لحظة على هفواتِنا وزلَّاتِنا

سامح نفسك وإلّا،،، ؟

مواقفنا مع الآخرين، وأفعالنا وأقوالنا السَّابقة، وبعض الأخطاء السَّاذجة التي اقترفناها بِحق أنفُسنا، وبعض التَّجارب الحياتية التي جانبنا التَّوفيق معها، وسقطنا في هوَّةِ الفشل والإخفاق بِسببها، وخُزعبلاتِ أحاديثِنا القديمة مع الأصدقاء، وتصرُّفاتنا الماضية التي نراها اليوم، على أنَّها كانت خارجة عن نطاق الوعي والإدراك، كل هذهِ الأحداث المؤسِفة للذات، قد نندمُ عليها في المُستقبل وهذا واقع حقيقي، وأمرٌ لا مفر منه.

ولكن يجِب عليك أن لا تلوم نفسك كثيرًا، أو تغلو في مُحاسبتها على كُل تقصير، وتُحمّلها الوِزر الأكبر على فداحة الأخطاء القديمة، أو تُدينها في كل لحظة على هفواتِك وزلَّاتك، وتقسو عليها وتحصرها ضِمن دائرة العذاب المُقيت، المُبرح على النَّفس.

واعلم أنَّك في كل مرة توبخ فيها نفسك بِشدَّة، وتخنقها بالمعاتبة والمُحاسبة، وتُجرِعُها كل يوم أشكالًا وألوانًا مِن صور تثريبِ الطَّويَّة وتأنيبِ الضَّمير، وتقييدها بِأصفادِ الإذلال وجلدِ الذَّات، وتُجبرها على

مُقاساةِ الشَّقاء والإنهاك، فهذا قد يكون نوعًا من العِقاب والعذاب النَّفسي، الذي تقِرُّه على صحَّتك النَّفسية، ثم لا تلبثُ بعيدًا حتّى تلقف عافيتك الجسدية هذا الألم والتَّعب، وهذهِ جريمة واعتداء على النَّفس البشرية بغير وجهِ حق مِنك، لِتجني في النهاية على ذاتك بالأذية وبانعدام قيمتها، وتزلِفُ بها من دائرة الانكسار والفناءِ .

فإيَّاك وفِعل المُستبدين المُحطمين لِذواتهم، الرَّاضخين والمُستسلمين لمشاعرهم، أي تِلك المشاعر السَّلبية التي تُحرضهم على لومِ أنفُسهم، وعدم مسامحتها أو التَّصالح معها، خاصَّة في أوقات خيباتِ الأمل أو الهزائم.

يقول الكاتب الألماني، **إيكهارت تول** " إن ما حدث في الماضي، كان اللاواعي منك، يُعبر عن أنماطِهِ من خلالك، فلا تأسف على ما فات.

بِمعنى الذي اقترفته يداك أو تفوَّهت به في الماضي، كان اللاواعي منك، وهو بِمثابة الغياب التَّام لحالتك الذَّهنية اليقظة، وأن لو عادت تِلك اللحظة ثانيةً، لن تتصرَّف بناءً على الفعل الأول، وهذه هي النَّقطة المحورية، التي يريدُ الوصول إليها إيكهارت، وهي تبرِئةُ **الأنا** من اللَّوم والخطيئة، مِن خلال تجريح الذَّاتِ والقسوة عليها.

وهذا يتعارضُ تمامًا مع المُحاسبة السَّوية للنفس، أو الجلوس معها وتقييم تِلك الأخطاء والاعتراف بها بموضوعية تامَّة، وأخذِ العبرة والحِكمة منها، وهذا دالٌّ على نُضجِ الشخص ونقاوة فكره، والنظر إلى الزَّلات والهفوات، من منظورٍ إيجابي، دون اللجوء لإيذاء النَّفس أو إلحاقِ الضَّرر بِها، واعلم جيدًا أن الكمال لله وحده، وأن هذهِ هي طبيعة الإنسان وحقيقتُه، فهو متقلب ما بين النجاح والفشل والتَّوفيق وعدم التَّوفيق، في معظم المواقف واللقاءات والتَّحديات.

إليك مني بعض من **الخطوات** المُعينة لك بإذن الله، في مصالحة نفسك ومسامحتها، على كل تقصير أو زلل حصل لك في الماضي:

- لا تسعَ للكمال أبدًا في حياتك، فصِفةُ الكمالِ هي لله وحده، وكُفَّ عن إرهاق نفسك بالبحثِ عن المثالية في جُل أمورك، يقول ويليام شكسبير "لسنا كاملين ولم نُخلق للبحثِ عن الكمال، خُلقنا بشر نُخطئ ونُصيب ونُجرب ونتعلَّم" لذا سامح نفسك، ما إذا وقعت في الزَّلل، فهذا هو عُنصرك .

○ التَّعلم من الأخطاء والعثرات السَّابقة، والاستفادة من التجارب، وهي بمثابة الحافز لك، في إدراك النَّجاح والتوفيقِ في المرَّات القادمة، ومُعينة في تقليل أخطائك، وذلك بِفضل استعانتك بالخبرة والدّراية، وهي تُعد الخطوة الجوهرية لك في التَّصالح مع الذات، وهي أيضًا من سِمات الشَّخص الناضج، والمُدرِك بحقيقة الأمورِ.

○ تصالح مع الأحداث والمواقف الماضية، فما حدث في الماضي لن يعود ثانية، لذا شعورك بالاستياء أو السَّخط ولومِ النَّفسِ لِما حصل في السَّابق – لن يُغير شيئًا – وعلى العكس تمامًا سيزيدُ الوضع تعقيدًا، وستُثقِل الحمل أكثر على نفسِك بين مشاعر باطِنُها التَّعاسة والإحباط، وظاهِرُها الهمَّ والغمَّ .

○ كون من اليوم قاعِدتك الخاصَّة في الحياة، واحرِص على أن يكون أساسُها مبدأ الرضا والقبول والامتنان، واجعلها عادة دائمة في حياتك، حتَّى تكُون في مأمنٍ من ذلك الصَّرح الشامِخ والرَّاسِخ، في وجهِ أعاصيرِ النَّفسِ اللَّوَّامة الفتَّاكة، الذي لا تُزعزِعه أي تشقُّقاتٍ، كالسَّخطِ أو المُعاتبة والتَّوبيخ .

- لا تُنصِت لذلك الحس الدَّاخلي، الذي يُدمر النَّفس ويعمل على هدمِها أكثرُ مِمَّا يُعمرُها، خاصَّة في أعقابِ بعض لقاءاتِنا مع الأصحاب، التي قد نتلعثمُ في إيصال أفكارنا لهُم، أو بعد اجتراح الأخطاء – الذي يقعُ فيها الجميع – والذي لا همَّ لهُ، إلا بِإمدادِك بتلك الأفكار السَّيئة، ويُحملك بالطَّاقة السلبية المُحطمة للذات، لتشرع في إيذاءِ نفسِك، ومُعاتبتِها بِشدَّة.

وفي خِتام هذا المقال، أودُّ أن أسألك سؤالًا واحدًا فقط، **واعلم** أنَّ سؤالي قد يُبعثِر شيئًا في نفسِك، ويُلعثِمُ لِسان حالِك، **واعلم** أيضًا أنَّ إجابتك لن تكون دقيقة، ما لم تكُن نابعة في أصلِها من مكامِن خفيَّة وبواطِن سريَّة مِن جوفِ ذاتِك.

كم مرَّة قسوت على نفسِك، وألحقت بِها العذاب والتَّجريح، وتركتها تُقاسي الألم والأنينَ وحدها، وسِرت ناسيًا متشاغِلًا عنها، مُتغافِلًا عن مُسامحتها أو التَّصالح معها؟

*****

"العادةُ مِثلُ الحبل! فنحنُ ننسِجُ خيطًا

كل يوم، وفي النِّهاية لا نستطيعُ قطعه"

هوراس مان

عاداتُك مُستقبلُ نجاحِك

كيف لا تعرِفُ العادات؟ وهي سببُ أفعالِك وتصرُفاتك الماضية، وما أنت عليه الآن وأثرُها عليك في مُستقبلِك القادم، كُل ذلك بِبساطة مِن العادات التي نشأت عليها أو اكتسبتها مِن مُحيط عِلاقاتك.

رُبَّما الآن تُقلِّبُ مُقلتيك ... حائرًا ذاهِلًا بِكلامي هذا، لا تدري ماذا تفَّعل! أتقلِبُ الصَّفحة، أم تنتَّظِرُ منّي تبريرًا أكثر وُضوحًا وأقربَ فهمًا، حسنًا حسنًا.

سأسْتدِرجُ مُخيلتك شيئًا فشيئًا وكُن (فطِنًا)!!، لِأُمهِّدَ لك السبيلَ في فهمِ واستيعابِ ما أردتُّه مِنك، وسأبْدأ بمقولة هوراس مان.

" العادةُ مِثلُ الحبل! فنحنُ ننسِجُ خيطًا كل يوم، وفي النِّهاية لا نستطيعُ قطعه".

فتصرُّفاتنا وسُلوكيَّاتنا هي بِأصلِها عادات، (قرَّرنا) أن تكون على الشَّكل الذي نرتضيه، وبِالوقت الذي نُريد، نعم أنت الذي تُقرِّر فِعل العادة، وبِالتَّأكيد بِسببك وحدك، تستطيع أن تستأصِلَ هذه العادة؛ طبعًا أقصِدُ "العادة السيئة".

إنَّ العادات والمُمارسات السيِّئة، هي بِمثابة تِلك السُّلوكيات والتَّصرُّفات السلبيَّة، والتي عادةً ما نقُومُ بِها بِشكل مُتكرِّر ونُدمِنُ عِليها، لأنَّنا (نظُن) أنَّها سببُ خلاصنا الوحيد، من التَّوتر والضَّغط النَّفسي، ولِنشعُر بعدها بِتحسُّن الحالة المِزاجيَّة وبشيءٍ من الإحساس والشُّعورِ بالاسترخاء، وهذا كُلُّه بعد (فِعل العادة السَّلبية!!).

لِذا يُؤسِفُني أن أطرح لك شيئًا مِن العادات السيئة، لِأنَّني (أُجزِمُ) بأنَّ كثيرًا مِنا، قد سقط في بعضِ مُمارساتها أو لحِقه شيءٌ من آثارِها ومثالِبها السَّلبية على النفس، وهي مُقتبسة مِن كِتاب:

كيف تتعرف على العادات السيئة؟ " The power of focus "

- التأخر على الاجتماعات والمواعيد.
- إضاعة الوقت في تصفُّح الإنترنت أو الألعاب الإلكترونية.
- عدم تحمُّل المسئولية.
- نسيان أسماء الأشخاص بعد " ٦٠ " ثانية، من لقائِك بِهم!
- تأجيل الأعمال حتَّى الدقيقة الأخيرة (كُنت أعاني مِنها).
- كثرة التَّذمر ولوم الآخرين.
- التحدث دائمًا بدلًا مِن الاستماع.
- التَّطفل على الآخرين مِن باب (كم معاشك؟).
- الاتكاليَّة المُستمرة على الأشخاص.
- وهذِهِ من عندي (التَّدخين) ولِمن ابتلوا بِهِ.

ولكِن لا تظُن إن كُنت تُعاني مِن إحدى هذهِ " العادات السيئة " أنَّك ستصَّحو غدًا، وقد نفضت عن كاهِلك كل هذهِ العادات بِبساطة!!، وأيضًا لا تتوقَّع أنَّها تُلزِمُك لِتركِها فقط أسبوعًا أو أسبوعين، لا، فالأمرُ يتطلَّب صبرًا وعزمًا، فالعادة التي كانت تُرافِقُك "سنين طِوال" على الأقل ضع لها خُطَّة زمنيَّة لتركِها والإقلاع عنها، بِمُدَّة لا تقلُّ عن "أشهُر" وكذلك العادة الأقلُّ بِالأقل، فمثلًا النُّقطة "العاشِرة" لا تُكلِّفُك وقتًا كثيرًا لِتركِها، فقط قرّر بِأن تُغلِق فمك عنها... وستنجح.

وأخيرًا، لن أترُكك وحيدًا، كمن يقرأ فقط ليقرأ وينتهي مِمَّا قرأ، بل سأُسدي لك بِطريقة تُحفِّزُك لِفعل عادات ناجِحة في حياتك.

وهي أن تُقرِن أي عادة ناجِحة طالما أردتَّ فِعلها " بِحجر أساس" أعلمُ أنَّك تُريدُ مني توضيحًا لذلك، أقصِدُ افعل العادة الجديدة النَّاجِحة، قبل الذهاب لِفراشِك كُل يوم، أو بعد الاستيقاظ صباحًا، أو حتى بعد انتهائك فورًا مِن تفريشِ أسنانِك، فحتمًا ستُعينك هذهِ الطَّريقة، لفعل العادة النَّاجِحة والمُداومة عليها بكل سهولة.

وعلى رأسِ العادات الطَّيبة وأحبّها إلى قلبي، والتي أنصحُك بِها،،،
هي بتخصيص قراءة "وِرد قُرآني" كل يوم .

وإنِ امرؤٌ أسدى إليكَ أمانةً فأوفِ بها إنْ متَّ سميتَ وافيًا

ـ الأعشى ـ

*****

لكي تُدرِك **النَّجاح**، احذر كل الحذر، من المُحبطين والمُثبطين، فإنَّ سِهامُهم السَّامة قاتِلة لا محالة، ونافِذة في قلبِ كل فكرة مُستحدثة، أو مشروع يُوشكُ له أن يزدهِر ويُكتب له النَّجاح

قواعِد النَّجاح العشر

إن بُغية الوصولِ إلى مراتب النَّجاح والفلاح، هو في حد ذاتِه مقصود كل شخص، ولكِن مع سُهولةِ مطلبهِ تكمُن صعوبة إدراكِهِ، ولن يصِل أحدٌ إلى شطر أيَّ نجاحٍ، حتَّى يُرادِف الكِفاح في سبيلِ النَّجاح، ليجني بعدها بِصدقٍ حلاوة الفلاح والنَّجاح.

يقول الفيلسوف ماركوس أوريليوس:

"السَّعي في حد ذاتِه إلى الفضيلة، فضيلة".

إنَّ سعيك الحقيقي وراء تحقيق الأهداف، والصَّبر على صفقِ الأيَّامِ وشدَّةِ عُسرها، فغالِبًا ما ستحصدُ بعدها هذهِ النَّتيجة، وهي النَّصر والظَّفر بالنَّجاحِ.

القاعدة الأولى

تحدَّث دائمًا عن الأفكار الإبداعية، وأنشئ لها مسلكً خاصًّا في عقلك، وإن استطعت فاجعلها عادتك اليومية الجديدة، فهي كفيلة بِأن تُضيء الطَّريق أمامك، نحو آفاقِ الإدراك والاطلاع، لِتنهل من مهدِ الثَّقافة والمعرفة، كل عِلم وفقه، يوصِلُك إلى النَّجاح والبراعة.

القاعدة الثَّانية

لا تُخطط لِنجاحٍ أو تفوق في قسم أو فضاء مُعين، بل ارفع سقف طموحِك لتحقيق النَّجاح في أكثر من مجال، وهذا لا يتعارض مع التَّركيز لوجوب تحقيقِ هدف أو نجاح مُحدد، فالنَّجاحات والذَّكاءات كما تعلم هي مُتعدِدة، وأبوابُها كثيرة ومذاهِبُها مُتنوعة، فهُنالِك النَّجاح المِهني، والنَّجاح الأسري، والنَّجاح المالي، والنَّجاح الشخصي، والنَّجاح الأعظم – بالنسبة لي – وهو نجاحُ علاقتك بربك، وحُسن استقامتك على دينه، وحِرصك باتباعِ أوامره واجتناب نواهيه، وهذا رأسُ كل نجاحٍ وتوفيق.

القاعدة الثَّالِثة

نظم أولوياتِك الأساسية، واحرص على الموازنة في ترتيبها، لِتُدرك غاية النَّجاح، وأنا أعلمُ أن لديك مهامٍ وواجِبات حياتية كثيرة، وأنَّك قد لا تجِد الفُرصة لِترتيب حتَّى نظامك الغذائي، ولكن تذكَّر جيدًا، أنَّ تخبُّطك بين ترتيب وإنجاز بعض المهام أو الواجِبات، وتسرُّب عُنصر العشوائية فيها، فهذا يعني أنَّك تعثَّرت عِند أوَّل خُطوة لتحقيقِ النَّجاح، عِند مُنحنى العقبات والأزمات.

القاعدة الرَّابعة

لا تتقاعس عن تطوير ذاتِك أو رفع مُستوى وعيك، من خلال التَّثقيف الذَّاتي والاستكشاف الحُر، وأنْ تنوع من وسائل جمعِ المعلومات والمصادر، ما بين السَّمعية والبصرية، فبحرُ العِلم زاخرٌ بالمعارف والعلوم الشَّاملة، فما عليك إلا البحث والتَّنقيب في أُمّهاتِ الكُتب، لتظفر بعدها بعضُدِ العِلم والثَّقافة، ولعلَّك تقتبِسُ من نورِ هذا العِلم شُعلة مُنيرة من النَّجاح أو التَّميُّز في طرفٍ من العُلوم، يقول مُصطفى المنفلوطي " خُذ لنفسك حظَّها من العِلم والأدب، ولا تحفل بعد ذلك بِشيء، فقد ربحت كل شيء".

القاعدة الخامسة

التَّخطيط ثُم التَّخطيط قبل رسم أي هدف، وكما أن البُنيان من غير أساسٍ يسقُط، فكذلك النَّجاح من غير تخطيط مدروس، ورسم خُطة واضِحة للوصول إليه، فلن يتمَّ لك هذا النَّجاح، وكما يُعرف أيضًا، بِأنَّ النَّجاح هو في أصله، تحقيقُ هدف تم التَّخطيط له بِدقَّة وإتقانٍ مُسبق، وهُنالك مقولة "خلف أيّ نجاح ٢٠٪ مهارة، و٨٠٪ تخطيط إستراتيجي لهذا النَّجاح ".

القاعدة السَّادسة

لا تشغل نفسك بِتوافه الأمور – وهي كثيرة – فإنَّك قد تُهدر نصف يومك فيها وأنت لا تدري! وهذا يعني أنَّك عطلت وبنسبة كبيرة منبع الأفكار والابتكار في عقلك، ولا يُسفّه الوقت ويُهدِرُه إلا مُماطِل أو محروم، ولا يُقدر الوقت ويُجِل بِأهمّيته إلا ناجح أو فالح، إن فشل المرء أو نجاحِه مُرتبط بإدارة الوقت، وأرى أنَّ هذهِ العِبارة تُلخص القاعِدة السَّادسة، وهي "الفرق بين الناجح والفاشل، ليس فرق في العقول، ولكن فرقٌ في تنظيم الوقت".

القاعدة السَّابعة:

كوِّن علاقات قوية مع أشخاصٍ ناجحين، فهُم نافِذتك نحو تحقيق النَّجاح والوصول إليه، والقُرب من النَّاجحين ومُجالستهم هو في حد ذاتِه نجاحٌ للشخص، وكما قيل إنَّ النَّجاح عدوى، فسُرعان ما تنتقِلُ هذهِ العدوى للمُحيطين بالأشخاص النَّاجحين، لذا تنبأ بِمن تُصاحب، فإنَّك آخِذٌ عنه ما انتهج لا محالة.

القاعدة الثَّامنة

كيف تُريد أن تصِل إلى النَّجاح، وأنت ضائعٌ مُتشتَّت بين أحلام كثيرة، ومطامع عديدة، وعزائم ضعيفة، وغير قادر على تحديد ذلك الهدف، كُن واضحًا في هدفك، إن الرؤية الواضحة للهدف، تقرب صاحبها كثيرًا من صيد النَّجاح، وتختصر عليه نصف الطريق، وتُحفزه على بذل المزيد من الحماس، في سبيل تحقيق النَّجاح.

القاعدة التَّاسعة

احذر من المُحبطين والمُثبطين، فإنَّ سِهامُهم السَّامة قاتِلة لا محالة، ونافِذة في قلبِ كل فكرة مُستحدثة، أو مشروع يُوشكُ له أن يزدهِر ويُكتب له النَّجاح، وجنَّب نفسك مُخالطتهم بقدر ما تستطِيع، وإن لم تتمكَّن من ذلك، فصُمَّ أُذنيك عن سماعِ ما يقولون، ولن تسمع مِنهم غير (مُستحيل، صعب، يُستحال تحقيق ذلك، لن تنجح)، وبالتالي لن تصِل إلى ذلك الهدف، والذي يُمثل نجاحك، يقول جرانت كاردون "لن تعيش حياة ناجِحة، وأنت محاط بأشخاص سلبيين".

والآن، لِنفرض أنَّك شغلت عقلك بالأفكار الإيجابية، وتوسَّعت في مجالات النَّجاح، وأنَّك سلكت مبدأ الأولويَّة في حياتك، وطوَّرت من نفسك وحرِصت على تثقيفها، وخطَّطت لذلك النَّجاح، وأبعدت نفسك عن توافِهِ الأمور، ومدَّدت شبكة التَّواصل بينك وبين الآخرين، وحدَّدت هدفك المُأمول، وابتعدت عن أولئك المحبطين، ولا ينقُصك شيءٌ لاكتمال هذا النَّجاح غير خطوة واحدة وهي...

القاعدة العاشِرة

المُماطلة والتَّأجيل وعدم إدراك قيمة الوقت، هي من الأسباب المُثبطة للنجاح، لذلك لن ترى أي شخص ناجِح وطموح، إلَّا ويكُون الوقت بالنسَّبة له، أولويَّة قُصوى في حياته، وأكثر ما يدفعُ الإنسان للمُماطلة أو التَّسويف، هو الخوف من التَّجربة ومِن ثمَّ الفشل في سعيه، ولن يلِج أحدٌ دائرة النَّجاح والإتقان، وهو خامِل مُستسلِم في حلقةِ الكسلِ والتَّثاقل.

فاختر من أيَّ قاعدة تُسطر فيها نجاحك، واسعَ جاهِدًا لتحقيق حلمك، مهما بلغ بِك التَّعب والكلل، فاليقين الصَّادق بإحراز النَّجاح، لن يجلِب معهُ إلا، **فيتامين العزيمة والإرادة**، في سبيل إتمامِ هذا الهدف.

*****

مِن حقِّكَ أن تَرفُض أيّ طلب يُخالف رغباتِك، أو حتَّى قد يعسِفُ بِأولَويَّاتِك الخاصَّة، ولكِن ابتعد عن الكذِب أو اختلاق الأعذار الواهية الزَّائفة، كُن شُجاعًا في ردّك ولا تخشَ أحدًا

قوَّةُ كلِمةُ (لا)

هل تظُن أنَّك المُنقِذ الوحيد لمشاكِل العائلة؟

هل تظُن أن كلمة " لا " حين تقولها للآخرين، ستقوم القيامةُ معها؟

هل تعتقِد أن رفضك لِعرض أو مُنتج مُعيَّن، سيُخلِّف شعورًا لدى البائع بالألمِ أو الاستياء بِسببك؟

هل يجولُ في خاطرك بِأن امتِناعك أو اعتراضك لِفكرة ورأي مُعين مِن قِبل أحد أصدقائك، سيُسبب في إفسادِ علاقتك به أو أن تكون غير محبوبٍ بين الآخرين وأنك قد لا تحظى باحترامهم؟

ستجِد كل إجابات هذهِ الأسئِلة في الكِتاب الذي حقَّق مبيعاتٍ ضخمة، واستلهم عقول الكثيرين من القُرَّاءِ وخاصَّة أولئك الذين عجزوا وضعفوا أمام مطالِب ورغبات الآخرين العديدة، التماسًا لِصلة الأُلفة والمحبة وطمعًا في إرضائهِم، وهم لا يعلمون أنَّهُم بِذلك يؤثِّرون بالسلب على صحتهم ويُرهِقون أنفُسهم بتكليفها ما لا تطيق، وأنا أيضًا أنصحُك بقراءته والتأمُّل في أساليبه الفريدة وطُرقه الرَّهيبة، في مُجابهة

حِيل وطلبات الآخرين المُتكررة، والتَّصدي لها بِفطنة وذكاء، ومن غير أن تُشعرهم بالحُزن أو الغضب منك، وهو كِتاب "كيف تقول لا؟" لسوزان نيومان.

حوى الكِتابُ على سيناريوهات ومواقِف عِدة، ورُدودٍ دُبلوماسية قوية ومُقنِعة، واعتذارات صادِقة وصريحة، مُغلَّفة بِكل احترام وتقدير ومُراعية للشعور، من غير أن تجرح أو تسيء للطرف الآخر، وتضمَّن أيضًا بعضًا من القواعِد العامة، والأساسيَّات اللازمة لِتوضيح حقوقك ومصالحك الواجِبة عليك والتي تُشكل أولوية قُصوى في حياتك، في حين إنَّك كنت غافِلًا عنها وتُعطي الآخرين حق التَّصرفِ والعَبث بها.

واشتمل على بعض الحقوق الثَّابِتة، التي تكفلُ لك حق الرَّد بالامتناع والرفض لِكل ما يخالف رغباتِك ويُهدِر أوقاتِك، وتُشجعك هذهِ الحقوق أيضًا في أن تنطِق تِلك الكلِمة التي كُنَّا نخجلُ منها كثيرًا -قبل قراءةِ هذا الكِتاب - وهي كلِمةُ " لا " الصريحة الواثِقة التي نعنيها من أنفُسِنا، لكل الأخَّاذين والآمِرين والمُتسلطين علينا، دون خوفٍ من إحباطِهم أو سخطِهم مِنَّا بعد اليوم.

وأنا كذلك أعددتُّ لك كمًّا مِن النِّقاط والشروطِ الواجِب مُراعاتِها والحذق بها جيدًا، قبل إذعانك وموافقتك لأي طلب أو تأديتك لأي عمل تُكلَّف به، وهي كالآتي: -

○ لا تتطوَّع ولا تبذِل الوعود، ما لم تكُن متأكدًا من استطاعتك الكامِلة في تنفيذِ ما يُطلب منك.

○ خذ الوقت الكافي للتفكير بِوضوح، قبل موافقتك وتلبيتك لأي أمر.

○ لا تخشَ من إفساد علاقة أو كسرِ خاطر أحدهم، بسبب رفضك لمطالبهم أول امتناعك عن تلبية دعوة، فالأولى أن تراعي نفسك وأن لا تقسو عليها بتحميلها ما لا تطيقُ من الألم والخضوع.

○ إسرافك في قول " **نعم** " لكل طلب أو خدمة، هذا يعني أنك حكمت على نفسك بالشقاءِ والألم النفسي.

○ كن صريحًا في ردك بالرفض، ولا بأس أن تُظهِر بعض التعاطُف لهم.

○ من حقك بِأن ترفُض أي طلب يُخالف رغباتك أو حتَّى قد يعسِفُ بأولويَّاتك الخاصَّة، ولكن ابتعد عن الكذِب أو اختلاق الأعذار الواهية الزَّائفة، كُن شُجاعًا في ردك ولا تخشَ أحدًا.

- قدِّم أولوياتك الحياتية الخاصة على حساب كل شيء، ومن ثَـمَّ إن أردت إسداء أي خِدمة فالأمرُ راجِعٌ إليك.
- قولك " **لا** " للآخرين في ظِل بعض المواقِف العاطفية، هذا لا يعني أنَك لا تُبالي بشعورهم.
- لا تظُن أن إعطاءك الضوء الأخضر للآخرين في تلبية جميعِ مُتطلَّباتِهم التي تُوكل إليك، أنك بذلك تمُد يد العونِ لهم أو أنَّك ستنال استحسانهم على الدَّوام.
- قولك " **نعم وحاضر**" على كل صغيرة وكبيرة، يعني أنك سمحت للآخرين بِأن يستغلوك لتحقيقِ مصالحهم وأجندتِهم الخاصَّة.
- لا تتحمَّل تكاليف وأعمال غيرك، ولكن لا بأس في أن تُرشدهم أو تُساعدهم في بعض الخطوات لا العمل ككُل، وإلا قد تُورط نفسك معهم.
- أوجِد الاتزان الفعلي في حياتك، بين كلمة (**لا** و**نعم**) .

- اعلم أن كملة " **لا** " في بعض المواقِف التي يخجلُ من قولها النَّاس، هي دلالة على قوة الشخصية.

انتبه من عِبارات المديح وبعضِ كلمات الإطراء الخادِعة، فهي قد توقِعك في حبائلِهم التي نصبوها لك.

اجعل الآخرين يحسِبون لك ألف حِساب،،، هل سيُوافِق هذهِ المرَّة أم سيرفُض؟ هُنا تكمُن قوَّة شخصيتُك.

وبعد كل هذه النقاط والتَّدابير التي قرأتها، وهي التي تُحذِّرنا من الغُلو والإفراط في قول " **نعم** " على حساب كل شيء.

والآن هل أدركت عِظم وأهمية كلِمة " **لا** " في حياتك، وهل أنَّك ستُقدمها على كل طلب يفوق حدود إمكانياتك، أو لا يتناسبُ مع إرادتك الشخصية، دونَ خجل أو خوف من سخطِ الطرف الآخر؟

*****

إن لِلوقتِ أهميَّة وضرورة قصوى، فقد دخل الوقت في جميع أحوالِنا وأطوارِنا، بِالوقت قد تتأخرُ عن عِبادة فيذهَبُ أجرُك المُنتظر

لا تَتبرَّع بِوقتِك

مَا رأيك لو قلت لك إن الوقت هو أكثرُ قِيمة وأهمية مِن المال نفسه؟!، نعم لأن المال هُو أكثر شيء قد تتهافَتُ عليه النُّفوس البشرية، مُعرضين بِذلك عن الوقت الذي هُو رأسُ الغِنى الحقيقي، هذا إن كُنت مِن أهل الحرصِ على جمعِ الأموالِ وطلبِ الاستزادة منها وحسب.

فإن كُنت مِمن يُعظِّمُون ويحترِمون الوقت، ويُعطونه الأهمية القُصوى في حياتِهم، فهنيئًا لك بالتَّقدم والنجاح -ما دُمت تُقدر الوقت- في جُل شُؤونِك الحياتية، فلا بُد للوقت أن يُكافِئك ويمنَحك شرف النجاحِ والتفوقِ، لِما بذلتَ له مِن احترامٍ للمواعيد وإكرامِ المُحافظة عليه، فإنَّك لست ممن يُهدرونه ويَسفِهونه، حقًّا على الوقت أن يُفرق بين من يُحافِظ عليه ويُجِل بِأهميته، وبين من يُبدِدهُ ويُضيعه، وينتمي لِهذه الجُملة المُستهلكة كثيرًا، (يلا نضيع وقت) والتي لا أحِب أن أسمعها شخصيًّا.

ولكي تعلم أن لِلوقتِ أهميَّة وضرورة قصوى، فقد دخل الوقت في جميع أحوالِنا وأطوارِنا، بِالوقت قد تتأخرُ عن عِبادة فيذهَبُ أجرُك

المُنتظر، وبِالوقت قد تتأخر عن مُقابلة فتُحرم مِن وظيفة كُنت تتلهّف للحُصولِ عليها، وبالوقت (المُهدر) قد تتسب في خسارة صفقة لم تكُن في حُسبانِك، وبِالوقت ... قد يضيعُ عُمرك وتخسَر حياتك وأنت لا تدري.

لا تقُل لي إنك لم تسْمع عن (لُصُوص الوَقت)، فإن كُنت حقًّا لم تسْمع عنْهُم فلا يهُم أصلًا – ما دُمت تُبدِّد الوقت وتُشتِتُه إلى غير فائدة– فأنا أُحذِّرك مِنهم فحسب، وأتمنى بِأن تبتعد عنهُم كُل الابتعاد، لكي تقترب مِن نجاحِك وسعادتك في الحياة، فهذه نتيجة ابتعادك عنهم، ولكن!! دَعني أُخبِرك عنهم ولو على سبيل الاتعاظ والنُّصح.

- التأجيل والتسويف هُما سَببان رئيسيان في خِسارة أي مشروع أو خطة عمل، نويت على تنفيذِهما مِن قبل، ولكن حال دُونكما التأجيل المشئوم.

يقول شكسبير " لا تقم بتأجيل أي وقت، التأخير له نهايات خطيرة".

- كلِمة (لا): هي التي ضيَّعناها بل ألغيناها مِن قاموس حياتِنا، كُل ذلك طمعًا في رِضا الناس على حِساب أعمالِنا وأولوياتِنا، وبِالمناسبة أيضًا فقد كتبتُ مقالًا عن كلمة لا، بعنوان (قوَّة كلِمة لا)، أنصحُك بالاطلاع عليه.

- المُقاطعات الذهنية: مثلًا الانشغال المُفاجئ، بِما حولك مِن الأشياء كالعبث بِالجوال أو اتصال صديق (يعز عليك).

- المجهُود المُكرر: وهو أن تكون في عمل مُعين، ثم تترُكه بين يديك وتتجِه لِعمل آخر، وتعلم أنك لم تُنجز العمل الأول!

- التخطيط غير المنطقي: كأن تُكلَّف بِعمل أو مشروع، وتنوي إنجازه في يوم واحد، ثُم تتفاجأ بِأنه يتطلب مِنك (أيامًا) لِإنجازهِ وتنفيذه.

- عدم الانتظام: أن تكون جميع أعمالِك وأغراضك الشخصيَّة مُبعثرة ومُتفرِّقة، ودائمًا ما تبحثُ وتلهثُ، بحثًا عنها، نعم أقصِدُ (مُفتاح السيارة) كُنت أُعاني منها.

سأختِم بِقصَّة عجيبة، عن أهميَّة " استغلال الوقت " في حياتِنا، ويا لها مِن قصَّة تُنبِئك بِحجمِ ضياعِ أكثر أوقاتِنا في اللَّهو والهزلِ، وكأنَّنا مُطوَّقينَ بِقيدِ الغفلة والبلاهة.

" حضرت فتاةٌ مع والِدتِها إلى إحدى عيادات الأسنان، وقد قرَّر الطبيبُ بعد الكشفِ عن حالتِها أنَّهُ يُستوْجَب عليها وبِحالةٍ طارئة أن تخلِع (ضرس العقل)، ويُلزِمُها أيضًا أن تمكُثَ في العيادة لِما يُقارب عِدَّة ساعات، وذلك لأن موضِع الألم يحتاج لتخدير قبل إجراء العمليَّة.

ولكِن الأمَّ فاجأت الطبيب بِقولها:

(هل مِن المُمكن أن تخلع الضرسين معًا، وفي جلسةٍ واحدة؟!)

وما إن انتهت الأمُّ من كلمة (واحدة) حتى إنَّ الطبيب فغر فمهُ بِدهشةٍ وحيرة، وقال:

ولِمَ كُلُّ هذا الاستعجال، وهذا قد يُجبرنا على موضِعين للتَّخدير، وهذا قد يُشكِّلُ تهديدًا بالِغ الخُطورة على ابنتك في آنٍ واحد؟

ولكن ألحَّ الطَّبيبُ على الأُم بِسؤال:

(وهل ابنتك مُرتبِطة بِعمل آخر مُهِم لِهذهِ الدرجة ؟؟)

قالت: نعم، إنَّها تملِكُ في يومِها ٨ ساعات، وهي مُلزمه بِحفظِ "الصِّحاحُ الستَّة" وقد حفظت اثنين مِنهُم، ومُشتركة بِدورة تحفيظ قرآن، وقد أتمَّت بِضع أجزاء، وأخيرًا تدُرسُ في "كُليَّة الحُقوق" في هذه الثمانِ ساعات فقط!، وهي مُقسَّمة لهذهِ الأعمال، أمَّا باقي اليوم فهي تُساعدني في شئون البيتِ، ورِعايتها لِوالِدها المُسن، وما تبقَّى مِنه فهو لِنومِها وراحتِها، وأنت تقول (تحتاج لِعدَّةساعات !!) "

انتهى.

هل أدركت الآن، لماذا كُنت أنزعِج من سماعِ تِلك الأسطوانة المشروخة،،، (يلا نضيَّع وقت)؟

*****

هُنالِك شمعةٌ مُضيئةٌ في نفوسِنا اسمها " الأمل" وهي مُتغيرة مُتحولة، يزيدُ وميضُها ويقِل بِفعل إيمانِنا بِأنفُسنا، وبامتلاكنا للفاعِلية في تحقيق غاياتنا وإرادتنا، ذلك هو الإيمانُ بِالأمل، دونَك بِه.

الأمَلُ + قُوَّةُ التَّفكيرِ الإيجَابي = مُعادَلةُ السَّلام

" تفاءلوا بالخيرِ تَجِدوه "

ـ حِكمة ـ

والأفضلُ منها، ما رواهُ أبو هريرة – رَضِيَ اللهُ عَنْهُ – كان النبي ﷺ "يُعجبهُ الفأل ويكرهُ الطيرةَ ".

إن الأمل والتفاؤل المُستمر، دائمًا ما يَسُوقانِ أي شخص نحو النجاح وتحقيق الانتصار، وكأنها نتيجة مؤكدة قاعدتُها الصبر والكِفاح، هذا وإن لم نغفل عن ذكر الأثر والانطباع الرائع، الذي يتركه التفاؤل والأمل في نفس الشخص في سبيل تحقيق النجاح.

إنّ صفاتٍ يحمِلها الإنسان في نفسه مثل الأمل والتفاؤل والطموح والإيجابية الواقعية، هي بمثابة الرافد الأصيل في الإنسان الناجح، حتى إنها تمنعه مِن الوقوع في تِلك الغُلل والمُنغصات.

أعني **بِتلك المُنغصات** مثل التشاؤم واليأس والإحباط، خاصَّة عند مُجابهة بعض الصعاب والمشاق.

والعجيب! أن ترى فريقًا يظفر بالنجاح والفوز في بلوغ غاياته ومقاصده، وفريقًا يستسلم ويخضع، بل ويُحمِّل نفسهُ الفشل ويعدها العاهة الدائمة التي لا مفر منها.

بالتَّأكيدِ إنَّهُم تفاوتوا واختلفوا في حمل تلك الصفات والمزايا، منهم من حذقَ بالأولى واختارها لنفسه، ومنهم من عجز وتبنى الأخرى، وهذا إن لم يكن هدفهم وغايتهم واحِدة!

يقول "د. مارتن سليجمان" المُختص في علم النفس الإيجابي، من جامعة بنسيلفانيا:

" إن **الشخص المتفائل** ينظر إلى الفشل باعتباره نتيجة لشيء يمكن تغييره، بحيث يتمكن هذا الشخص من إحراز النجاح في المرة التالية، بينما **المُتشائم** فهو يلوم نفسه ويُوبِّخُها على الفشل! باعتبارها السمة الملازمة لشخصه ولا يمكن تغييرها ".

وهناك اجتهادٌ آخر قام به " دانيال جولمان " مؤلف كتاب الذكاء العاطفي، توصل فيه إلى أن النمط العقلي للشخص **المُتشائم** سوف يقوده نحو اليأس والاستسلام، وأن النمط العقلي للشخص **المتفائل** سوف يقوده بالتأكيد نحو الأمل والنجاح.

إن الهِمم التواقة المتفائلة والأنفُس الراغبة المُشتاقة، فإنها حتمًا تصِلُ إلى مُرادها بإذن الله، فما عليها إلا تحديدُ ذلك الهدف أو المقصد والسعي وراءه، وأفضل إيضاحٍ لتلك الهِمم والخُطى الواثقة المُتفائلة في تحقيق مُبتغاها، هو ما نقله أبو حفص عمر بن عبد العزيز – رَحِمَهُ اللهُ– عن نفسه حيث يقول:

"إن لي نفسًا تواقة، كانت تتوق للإمارة فنلت الإمارة، فتاقت نفسي للخلافة فنلت الخلافة، ثم تاقت نفسي للزواج من ابنة عمي فاطمة فتزوجتُها، والآن تتوق نفسي إلى جنة عرضها السماوات والأرض".

تلك هي الهِممُ الصادقة الواثقة المُتفائلة الموقِنة بربها في تسخير وتسهيل مطالبها الدنيوية، وبإذن الله سيحصل على ما أراد من الله برحمةٍ

منه وفضل، كيف لا وهو يتعامل مع الكريم الجواد، ألم يقُل الله تعالى في حديثه القُدسي:

"أنا عند ظن عبدي بي؛ إن ظن بي خيرًا فله، وإن ظن شرًّا فله ".

ما أرى أبا حفص - رَحِمَهُ اللَّهُ - إلا أنه ظن بربه خيرًا عظيمًا فيما كان يُراد، فأكرمه الله تعالى على ذلك الإيمان والظن الحسن به، فلنحدد ولنرسُم تلك الآمال والأهداف من جديد، ونكسوها ظنًّا حسنًا بالله وتفاؤلًا كله أملٌ ويقين بتحقيقها بإذن الله.

عودة أخيرة إلى " د. سليجمان " وفي الدراسة التي أجريت بواسطته على خمسُمائة شخص في السنة التمهيدية من جامعة بنسيلفانيا، والتي جاءت نتائج الطلاب في اختبار " **التفاؤل** " أكثر قوة من الدرجات الحقيقية التي حققوها في اختبار القبول الجامعي، وقد علَّق سليجمان قائلًا:

" هذا يعني أن اختبارات القبول بالجامعة تقيس حجم الموهبة فقط، بينما النمط العقلي هو ما يُحدد قدرة الشخص على المُثابرة والتحفيز من عدمه ".

وهذا يعني يا د. سليجمان أن **التفاؤل** شأنه شأنُ الإرادة الذاتية الطموحة، يصقُلها صاحبها بإيمانه بنفسه ويحدد لها الأهداف الواضحة، ويُنتج لها الطاقة والقدرة، ويضع لها المحفزات ومن ثَم يخرُج لنا ذلك البريق المشرق في النفس وهو التفاؤل.

وأن التشاؤم هو عمل النفس المتقاعسة المستسلمة، التي ترى الأمور من جانب ضيق، وتخشى التفكير في شتى الاحتمالات الجيدة، وهي كثيرةٌ ولكن ينقُصها التبصر.

وعلى ذكر التشاؤم في تفكير البعض لأسوأ الاحتمالات وللأسف، تمعَّن في القصة الآتية وستدرك ماذا كنت أقصد "بشتى الاحتمالات الجيدة ولكن ينقصهم التبصر والتمهُل في الظن ".

يُحكى أن الأديب " أبو الحسن بن الرومي" الشاعر العباسي الكبير، كان الأسوأ حظًّا والأكثر تشاؤمًا، طلب ذات ليلة من أحدِ أقربائه أن يُحضروا له غلامًا من السوق ليُساعده في مستلزمات البيت، وأحْرصَ عليهم على أن يكون حسنَ المنظر بشوش الوجه جميلَ الاسم، فعثروا على ما كان يُمني النفس به، كان اسمهُ (إقبال) فلم تزِد لحظات بسعادة ابن الرومي بغُلامه الجديد وتفاؤله به، أي إقبال السعادة، إقبال الرزق، إقبال السرور، إلا أن طبيعته ونظرتهُ السوداوية التشاؤمية طغت على كل ذلك، فقال أخرجوه من بيتي إني قلبت الاسم فصار (لا بقاء) أي لا بقاء لمالي ولا رزقي ولا حياتي ...

رحِمك الله يا ابن الرومي على ما ظننتَ بِإقبال سوءًا.

أخيرًا،،، كن من الذين ينظرون إلى الأمورِ بعين الفألِ الحسن، وشعارهم في الحياة هو الأمل، وحياتهم الإيجابية وحلمهم النجاح والكفاح، وشريعتهم الرضا والسلام .

طوبى لمن أدرك هذه الخِلال وعمل بها وعاش عليها.

هنالك شمعةٌ مُضيئة في نفوسِنا اسمُها " **الأمل** " وهي مُتغيرة مُتحولة، يزيدُ وميضُها ويقل بفعل إيمانِنا بأنفُسِنا، وبامتلاك الفاعلية في تحقيق غاياتِنا وإرادتِنا، ذلك هو الإيمان بالأمل ... دونك به.

*****

" أعتقِدُ أن اللُّطف هي الصفة الأساسية التي يجِبُ أن يتمَتَّع بها الإنسان، أنا أضعُها في المُقدمة، قبل الشَّجاعة أو الكرم أو شيءٍ آخر "

روال دال

أوجِد اللُّطف في حياتك

أن تبتسِم لجارِك أو لعابِر سبيل، فهذا لُطفٌ مِنك.

أن تحرِص على زيارة أقارِبك وأرحامك بانتظام، فهذا إحسانٌ ولُطفٌ مِنك.

أن تُعامِل النَّاس بِرفقٍ وهوادة، فهذِهِ رحمة ولُطفٌ مِنك.

أن تصفح وتُسامح عن الزلَّات، فهذا لُطفٌ ونُضجٌ مِنك.

سأبدأُ بِأعظمِ وأكرمِ موضِعٍ، ذُكرت فيه كلمةُ "اللُّطف" وهو مِن كتاب ربنا – تبارك وتعالى – فقد ذُكرت آياتِ اللُّطف في سبعة مواضِع من القرآن الكريم، ويكفي أن نستدِل بقيمة اللُّطف وأهميته في حياتِنا بِآية واحِدة:

﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ ﴿١٤﴾ ﴾ [الملك: ١٤] .

فمِمَّا سبق ذكره عن آثار كلمة " اللُّطف " في تعامُلاتِنا اليوميَّة، فقد ضاعفتُ البحث والتَّقصي والتَّأمُّل، في معاني هذهِ الكلِمة الرَّهيفة، بين قاطِبة مُفسرين القرآن الكريم، والذين كانوا بِدورهم يتحدَّثون عن مآثر ومناقِب كلِمةُ اللَّطيف، وحُسن أثرها النَّفسي العميق لِعبادِه، ومِن جلاءِ معانيها، هي الوِقايا من خفايا الأمور، وعلى أنَّها مِن أسماءِ الله الحسنى، فكان من جُملة المُفسرين، عبد الرحمن السَّعدي، وما أُشتهر عنه بتفسير السَّعدي والذي ذكر معنى اللَّطيف، وأردفَ قائلًا:

"وهو الذي يلطُفُ بِعبده ووليه، فيسُوقُ إليه البِر والإحسان من حيثُ لا يشعُر، ويعصِمُهُ من الشَّر من حيثُ لا يحتَسب، ويُرقيه لِأعلى المراتب ".

ونُزولًا إلى المَعنى والعُرف الدُّنيوي لِكلمة اللُّطف أو اللَّطافة، فسنجِدها تتلخَّصُ في البساطة والسُّهولة في التعامُل مع الغير، دونَ تكلُّف أو مشقَّة، وأعظمُ منزِلة وأفخمُ مرتبة، يتجسَّدُ فيها اللُّطف!، هي في تقديم المُساعدة ومدِ يدِ العون للغير، مِن دونِ تفكير، ودونَ انتظار

أي شيء، أو مُقابل لهذِه الخدمة، ويأتي كل ذلك طواعيَّة مِن تلقاءِ أنفُسنا وعمل أجسادِنا، مُتمثِّلًا بتدفُّق تِلك المادة الكيميائيَّة وهي "الأوكسيتوسين" مصدرُ الحُب والمشاعر الدَّافِئة والرضى النفسي والسُّرور.

ويظهرُ تدفق هذهِ المادة أكثر، خاصَّة بعد التصرُّفات والتَّعامُلات الطَّيبة مع النَّاسِ، وبانتهاج سبيل الرفق والتَّلطف والسَّماحة مع الآخرين، ولِأنَّ من يزرع ثمرة الخير واللُّطف والإحسان للنَّاسِ، فحقًّا سيُجزى المُحسِن أولًا، وسيعودُ النَّفعُ والخير عليهِ قبل المُحسَن إليه، بِما في ذلك سيحظى بِأضعافٍ من السَّعادة والانشراح، كل هذا ولا ينقُصُ من فرحةِ ومَسرَّة المُحسن إليه أيَّ شيءٌ، وإن أردتَّ رؤية صنيعَ لُطفِك وإحسانك في وجهِ النَّاس، فلن ترى غير نظرةِ الذُّهولِ والانبهار.

يقول الروائي روالد دال " أعتقِدُ أن اللُّطف هي الصفة الأساسية التي يجِبُ أن يتمتَّع بها الإنسان، أنا أضعُها في المُقدمة، قبل الشَّجاعة أو الكرم أو شيءٍ آخر".

وما زالت الدراسات الطبيَّة البحثيَّة تكشِف لنا كل يوم عن آثار اللُّطف وحُسن التَّعامل مع الغير، ولعلّ مِن جُملة الفوائد والعوائد الصحيَّة النَّافِعة على صاحِب اللُّطف والإحسان، نذكُرُ أهمَّها:

فهو مُضادٌ طبيعي للاكتئاب، وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات الطبيَّة الحثيثة في هذا الصَّدد، وعن ما يُحدثُ في الدماغ، من تدفُّق لِمادة "السيروتونين" أي هرمون السَّعادة، وهو المسئول عن صِحة وانتعاش الدماغ.

فقد جاء على لسان الطَّبيب النَّفسي واين دير " إن التصرفات التي تنُم عن الطيبة والدَّماثة، وحُسن التعامل مع النَّاس، فإن هرمون السيروتونين ينتج بِكثرة للشخص نفسه صاحِب اللُّطف، وأيضًا للذي يستقبِل هذا الإحسان ".

وأخيرًا،،، إيَّاكَ أن تُهمل أو تتجافى ذلك الجانِب المُشرِق والتَّقيّ في نفسِك، بل في نفُوسِنا جميعًا، فدماثةُ الأخلاقِ واللُّطفِ والإحسان والعطف هي من فطرتِنا السَّليمة، ومن صنيعِ ربنا – تبارك وتعالى – لنا.

﴿ وَأَحْسِنُوٓاْ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ١٩٥ ﴾

[البقرة: ١٩٥] .

*****

بعضُ الأُدباءِ والكُتَّاب، قد نستلهِم مِنهُم متانة المعاني، ودِقَّة اللُّغة، وجَزالة الألفاظِ، وسِحر البلاغة، وروعَة الديباجة، فأولئك حقًّا من نُطلِقُ عليهم،،، مُلوكُ البيانِ

مُلُوكُ البَيَان

سألني أحدُ الأصدقاءِ ذات مرة، وكان فحوى سؤاله " أيّ من الكُتّاب الأوائل تحب أن ترشدني وتنصحني باقتفاء أثرِ كتاباتهم، والنظر في جمال أسلوبهم ونقاءِ قريحتهم وذلاقة معانيهم، بعدما ثبت لي أنك قارئ "؟

فقلتُ له: حسبُك، أما وقد استنصحتني في هذهِ الأمانة، فلن أزِل ولن أُطيل في نصيحتي إلا بما قرأت عن بعض جمهرة الكتاب الأوائل منهم والمُتقدمين.

ولكن في بادئ الأمر يجِبُ أن تعلم جيدًا هذه المقولة، والتي أعدها أساسًا للتنوع الفِكري الثقافي الذي نشهدُه اليوم، على الأقل مهدت الطريق لقبول اختلاف وجهات النظر في الأذواق الأدبية وفي شتى مناحي العلوم المعرفية، ما لم يمُس العقائد المُسَلمة الثابِتة، وهي: -

مقولة الإمام مالك بن أنس - رَحِمَهُ اللَّهُ - " كلٌّ يؤخذ من قوله ويردُّ".

أي ما يتفِقُ معي ويروقُ لخاطرتي الفكرية ويُلامس قلمه عاطفة وجداني، من كاتب أو أديبٍ مُعين! ليس بالضرورة أن يتفِق معك أو يروقُ لك، على كلٍّ خُذ واستفد من هذه العُصارة – عصارة الساعات والأيام – التي قضيتها مع هؤلاءِ النخبة من الكُتاب.

قرأت **للجاحظ** من كتابه " البخلاء " أُحدثك عن طراوة الألفاظِ أو صفاء الكلمات أو نصاعة المعاني أو سلاسة الأسلوب في الوصف والتبين، أو من ذكر أخبارِ قومه ومن عاشرهم من البُخلاء، أو مِن دس روح الطرائف واللطائف في قِصصه من خلال إظهارِ بعض الحيل والحُجج التي لاحظها مع من كان يُسامرهم ويُحادثهم، أنصحك به.

وقرأت **لأبي منصور عبد الملك الثعالبي النسابوري** في كتابه "سحر البلاغة وسِر البراعة" وهو من أئمة اللغة والأدب، حيثُ اشتمل كتابه على أربعة عشر فصلًا، منها في ذكر التهاني والتهادي، والأزمنة والأمكنة، وأحوال الإنسان من لدن صغره، والطعام والشراب، وكما أجاد تطريز ديباجة كلامه في مقدمة كل فصل، بالألفاظ الفصيحة والمعاني البديعة والاستعارات والتشبيهات البلاغية، دونك به.

وقرأت للعلامة والأديب الكبير **أبي محمد القاسم الحريري** في كتابه " مقامات الحريري " حيثُ جسد في هذه المقامات شخصيتين وهما، (الحارث بن همام وأبو زيد السروجي)، وهي عبارة عن موضوعات ومجالس متنوعة، وقد صاغ في هذه المقامات أسماء البُلدان والقُرى وبين كل بلدة وقرية تنتظرك حكاية وقصة مشوقة، وبالتأكيد ستجِد بها رحابة الألفاظ، ومتانة المعاني، وغرر البيان ودرره، ودقة اللفظ وجزله، بعد أن وشاها بألوان البديع والجناس والطباق، وأردف بها الكم الهائل من الكلمات العربية الفُصحى المحضة، عليك به.

وقرأت لأديب العربية وفارس بيانها في العصر الحديث، وهو **مصطفى صادق الرافعي** من كتابه "وحي القلم" في ثلاثة أجزاء، فقد برع وأجاد في صياغة الأسلوب الأدبي القصصي، وتناول مواضيع مُختلفة منها في نقد السياسة، والحث على الأخلاق، وهِمة الشباب، والفلسفة الأدبية، وبعض الخواطر، والرسائل المُقتبسة من بعض كتب سير التابعين، وغرز في مقالاته الحلاوة والوضوح والسهولة في التعبير.

ومَلكَةُ الكِتابة تجلَّت كثيرًا في مقالاته، لا يُجاوز اختياراتك في أي زيارة لمكتبة.

وقرأت لكاتِب وأديب منفلوط وشاعرها، وهو **مصطفى لطفي المنفلوطي** من كتابه " النظرات " بثلاثة أجزاء، و" العبرات " فقد كان كغيرهِ من الكُتاب يلوح بنجمهِ في سماء الأدب، وعُني بكتابة المقالات وكلاسيكيات الأدب، وتعريبه لبعض الروايات الأجنبية، ولكن بالأسلوب الشيق الذي يشُد القارئ أكثر لاستكمال السلسلة، فإن القارئ سيجِد في رِحابِ هذه المقالات المنوعة رقة اللفظ ودقة اللغة، وعُمق التعبير وإتقان الوصف، وصياغة الأسلوب الكتابي من خلال جُملة من المُحسنات البديعية، وعلى عطف كل ذلك ستحصد الفائدة والعِبرة من كل تِلك المقالات الحياتية، منها في سحر البيان، والحياة الشعرية، والشرف والفضيلة، والإحسان والعطف، وأدب اللغة، حقًّا موعود القارئ الكريم بوافر من المُتعة والمنفعة، أنصحك به.

وقرأت لموسوعة الأدب والتاريخ العربي، وهو **أبو محمد عبد الله بن مُسلم بن قتيبة الدينوري** من كتابه " أدب الكاتب" وهو المرجع

الأساسي لِأُدبائنا وكُتابِ عصرنا، على الأقل إذا ما أرادوا أن ينهلوا مِن وافِرِ عِلمه وحكمته في أُسسِ الكِتابة، وما يجِب أن يتحلى به الكاتِب من معرفة واسعة بمعاني أسماء النبات والحيوان والآلات والطير والسلاح وجواهر الأرض... الخ، وكما قسم الكِتاب إلى أبواب قد يزيد عددُها عن ٤٠٠ باب، ولأن المجال ضيق عن ذِكر هذه الأبواب، وفي القول سِعة لا تُطيقها السطور، أدعوك إلى قراءة الباب الأول من الكتاب، وهو **ما يضعه الناس في غير موضعه**، باب شيق ومُمتع وقد تتفاجأ ببعض الكلمات التي تحمِل معاني مُختلفة عما عرفناها من قبل!

وقرأت للمفكر والأديب الحكيم، وهو **عبد الله بن المُقفع** من كتاب " كليلة ودِمنة " ذلك الكِتاب الذي أبحر مِن بلاد الهِند – موطِنُ نشأته– حتى استقر بهِ المكوث في بلاد فارس، وبعدها نقله ابن المُقفع، من اللغة **الفهلوية** -وهي الفارسية- إلى العربية بترجمة واضحة بينه، ونضح عليها شيئًا من التراث العربي المُحكم بدُررِ الألفاظ، ورفعة المعاني، ومعجزة البيان، وسلاسة التعبير، وفصاحة اللسان، وكما قال أبو العيناء

الشاعر العباسي في مدح ابن المُقفع " إن كلامه صريح ولسانهُ فصيح وطبعُهُ صحيح".

وكما قد يرى أي ناظر أو قارئ لكتاب " كليلة ودِمنة " على أنه سهل عذب في حبكة أمثاله وقِصصه ذات العِبرة والموعظة، وبسيط في إيضاح المعاني، وبعيدٌ عن أي تكلف في طرحِ الألفاظ، وبارِعٌ في الاختصار اللطيف المفهوم، لذلك يستطيع كل مِنا أن يقرأه، وأن يقف على أسرار هذا الكِتاب وما يتضمنه من فوائد، احرص على اقتنائه.

فكان هذا كُل ما عندي وما بِجُعبتي الفِكرية يا صديقي، باطلاعي ومعرفتي السابقة مما قرأت من هذا الحشد العظيم من الأدباءِ والكُتَّاب، ولكن لا يعني أن قد اكتفينا بهذا النزرِ اليسير من القراءة والمعرفة والدِّراية بِهؤلاءِ الصَّفوة من الأُدباء، وما أبدعت بِهِ عقولهم وقرائِحُ أفكارهم الصافية في استلهام أهلِ زمانهم وزمانِنا، فهنالك الغزير الوافِر من أئِمَّة اللُّغة وجهابِذة علوم البلاغة وملوكُ البيانِ، لم تسنح لي الفُرصة بعد أن أطَّلِع على كُتبهم وعن سِيرِ أخبارهم، ونُظُمِ نثرِهم، كأمثالِ **أبي**

العباس المُبرَّد من كتابِه الكامل في اللغة والأدب، **والسَّيد أحمد الهاشمي** من كتابه جواهِر الأدب، **وأحمد عبد ربه الأندلُسي** من كتابه العِقد الفريد، وكتاب البيانُ والتبيين **للجاحِظ** وبُهجةِ المجالِس وأنسُ المجالِس **لأبي عُمر القُرطبي** .

والآن قُل لي يا عزيزي القارِئُ – بعدما نقلت لك ما دار بيني وبين صديقي – أيٌّ مِن هؤلاءِ الأدباء والكُتَّاب الأفاضِل من قرأت له ووجدتَّ معهُ الأُنسَ والانشراح في عذبِ كلامه ورَقيق معانيه؟

*****

إن فيضَ المعارِف وتعدُّد الثقافات، والفِقهَ بالعِلم والإدراك، والإلمام بِالأمورِ والحذقِ بها جيدًا، هي مِن نتائِج وخواص أولئك القُرَّاء

لماذا لا يقرؤون؟

لماذا لايقرؤون؟

هل هو سؤال استفهامي أم استنكاري؟

أم يقتضي الاستفهام البلاغي فقط؟

على كلٍّ لا نحتاجُ أن نُقحِمَ الجرجاني، أو أبو الأسود الكناني، ليُفصِّلوا ويُوضِحوا لنا في مطلبنا هذا، وأن يُفرقوا بين من يجني ثِمار القراءة وانعكاس فوائدها على حياتهم، ومِمَّن لا يقرؤون فقط!! لأنهم لا يقرؤون.

إن فيضَ المعارِف وتعدُّد الثقافات، والفِقهَ بالعِلم والإدراك، والإلمام بِالأمورِ والحذقِ بها جيدًا، هي مِن نتائِج وخواصِ الذين يقرؤون، ولعلك يا من تقرأ وتعلم، أن أول كلمة أنزلت على نبينا الكريم محمد ﷺ، هي كلمة (اقرأ)، لأنها لُقاحُ العقل، وغذاء الفكر، وسِلاحُ المرءِ من عدو الجَهلِ .

وإنَّ دأبَك الجاد بِالقِراءةِ والاطلاع في الكُتُب بِتصانيفِها المُتعددِة، والموسُوعات العِلميَّة الشَّامِلة، ووُقوفك بِجوانِب الفهم والنَّقدِ والتَّحصيل، فهي عوامِل مُساعِدة في صقلِ شَّخصية القارِئ، ولن تلبَثَ بعيدًا، حتَّى ترى نفسك بِمُرورِ الأيَّامِ، أنَّها قد ظهرت فيك مهارات وقُدرات كانت خفيَّة، كمَلكَةُ الكِتابة الإبداعيَّة، وجزالةُ الألفاظِ، والبراعة اللُّغوية، والتَّطور الملحوظ بمستواك العِلمي والمعرفي، لِتصِل في النهاية إلى السُّمو والارتقاء الفِكري.

والآن، وبعد أن أثريتُ حفيظتك العقلية، وألهمتُ روحَ المعرِفة والاطلاع فيك، وعن أهمية القراءة في حياتِنا اليومية، حان دوري لكي آخُذ بيدك، لِندخل بُستان القراءة والمُطالعة من الباب الكبير، ونتجوَّل بِداخل رياضه الفسيحة، ونقطف ثِمارها النفيسة، وهي كثيرةٌ منها ما يلي.

- تُنشِّط وتُحفز العقل لاستقبال أي معلومة.
- تُكسِبك ذاكرة قوية.
- تُوسع مدارك تفكيرك.

- تُعينك على توسيع مُصطلحاتك اللغوية.
- تبّعثُ الطُّمأنينة والسكون.
- تُخفِّض من حدة الضغط والتوتر.
- تحسِّن مهاراتك الكِتابية.
- تُساعدك على التركيز.

ولكن!! ابحث وتحرَّ جيدًا عن الكُتب التي تستشِفُ منها الفائدة والغنيمة لنفسك، لأنها حتمًا ستُؤثر عليك بعد فترة مِن قراءتها وتنعكِس عليك سواء كانت كُتبًا صالحة أم فاسدة، وذلِك بانحراف ايديولوجيتها المدسُوسة.

وهُنا تأكيدٌ لمقولة " عباس محمود العقاد " يقول لك المرشدون: اقرأ ما ينفعك ولكني أقول: بل انتفع بما تقرأ.

وتأكد أن كُل كِتاب تقرؤه ستحصد منه المنفعة وعلى سبيل المثال:

- **كُتب البلاغة والفصاحة:**

ستُكسبك لسانًا فصيحًا قويًا صحيح البيانِ.

- **كُتب المعرفة والعلوم:**

سترتقي بِمستوى تفكيرك، ونظرتك وحُكمك عن الأشياء من حولك في هذا العالم الواسِع المُتضارب!

- **كُتب تطوير الذات:**

ستعزّز ثِقتك بنفسك، وتزيد من قوة علاقاتك الاجتماعية، وتساعدك على التحكم في قراراتك الشخصية، وتُعينك وبِقوَّة على النَّهج الصحيح، لتحقيق النَّجاح الشخصي، بِفترة زمنية قصيرة.

- **كُتب المعلومات العامة:**

ستُحفز ذاكرتك وتقويها، وذلك لشمولها على موسوعة عامة من المعلومات والمواضيع والحقائق، (وأنصُحك بِأن تبحث عن تلك المعلومات العامَّة، التي تكون محصورة في مُجلد واحد، ليسهُل عليك الاطلاع فيها كل مرَّة) .

بقي أن أُشِير إليك على توصية خِتامية، وأُحب أن ينتفع منها الجميع، وهي أن تصْطفي لك كتابًا تختاره وترتضيه لنفسك، وتقرؤه من الجلدة إلى الجِلدة، لكي يزداد عددُ القُراء السُعداء المُستمتعين بما يقرؤون، فنحّنُ أُمَّةُ (اقرأ) .

*****

كثيرٌ مِنا قد خاضَ في جِدالاتٍ عقيمة،
ونِقاشاتٍ مُتحجرة، لم تُسفِر إلا عن
صريخٍ أو امتعاض أو فقدِ أعصابٍ،
ورُبَّما الخروج قليلًا عن النَّص

فَنُّ الجِدال وسِحرُ الكَلِمَات

قرأتُ مِن كتاب " كيف تفوز في أي جدال؟" جُملًا وتكتيكات كثيرة للفوز الكاسح في أي جدال أو سجال لفظي بين طرفين وأكثر، ولكن أعجبني فصل منه، وأحببتُ أن أُعرِّفكَ بِفنٍّ هذا الأُسلوب المُبهِر، ولِأنَّني متأكد مِن أنَّ كثيرًا منا قد خاض في جدالاتٍ عقيمة، أو نقاشاتٍ متحجرة، لم تسفر إلا عن صريخ وامتعاض، أو فقد أعصاب، وربما الخروج قليلًا عن النص!

هل حدث هذا معك من قبل؟

" لأن طريقك للفوز في أي جدال، يتشكَّلُ في لفت الانتباه أولًا، ثُمَّ السيطرة عليه والإقناع ":

النصيحة الأولى:

صُغ التشبيهات ببراعة

تتحقق الأفكار والأهداف وتُلمس على أرض الواقع، عندما نلجأ إلى قوة التشبيهات الرائعة، وكذلك الحال كان في مدينة هيوستن

الأمريكية، والتي تعرف على أنها المدينة المبنية على ضفاف المستنقع!، ولك أن تتخيل معي حجم السخط والغيظ من أهل سكان هذه المدينة، وهم يدركون تمامًا أن مدينتهم تُنعت بأقبح الألقاب والمسميات مثل: مدينة البعوض والرطوبة، أو المدينة ذات الرائحة النتنة، إلى أن دشنت إحدى الشركات المحلية حملة تسويقية، من أجل صياغة عبارات جيدة مثل "فخورين بهيوستن"، "مدينة الفضاء" الخ، من تِلك الألقاب الفخريَّة، وبالفعل اتفقت عليه أُمة هيوستن، ولاقى رواجًا بين السكان، وباتت تُلقب بإحدى تلك الألقاب .

النصيحة الثانية:

اترك أثرًا بأدوات التوكيد

إقناع الرجال بضرورة استخدام سائل منظف الوجه أو مرطب البشرة، كان يشكل تحديًا كبيرًا لإحدى شركات التصنيع، إلى أن دربت مَندوبي المبيعات في متاجرها الخاصة، بضرورة استبدال "منظف أو مرطب" بمصطلحات مثل " معالجة الوجه " و" حبوب الشباب "!

النصيحة الثالثة:

أثر غيظ الطرف الآخر بكلام غير متوقع

حرصت بعض الشركات المصنعة على استخدام أساليب جديدة لإقناع زبائنها، والامتناع عن ذلك الأسلوب القديم والمستهلك في الترويج، استخدمت شركة مشروبات هذا الأسلوب "يمكنك أن تشتري هذه المشروبات لأنها " أصلية "، وبعض شركات السيارات " شيفروليه الأصلية" (وأنا شخصيًّا أَتَّفِق مع شيفروليه) وبعض الملابس " جوكي الأصلية"، بالتأكيد هذه الشركات أدركت أن الكلمة التي تترك طابع الحيرة أو التردد وهي كلمة " أصلية " إذا ما نظرنا إليها خلف كل دعاية أو منشور إعلاني، يُبادِرنا شعور بالرَّغبة أكثر في معرفة المزيد عن هذا المنتج، فقط لأنها تضمنت للكلمة الرابطة وهي الجودة أو الأصالة.

النصيحة الرابعة:

استبدل الأرقام المُمِلة بالكلمات اللافتة

جسدت مجلة نيوزويك تلك المفردات اللافتة، وما تعنيه بثروة بيل جيتس حين قالت:

" يستطيع بيل جيتس أن يشتري لكل منزل في الولايات المتحدة تلفزيونًا ملونًا جديدًا ٢٧ بوصة، أو يمنح سيارة هوندا موديل "أكورد إل إكس" لكل منزل في الولايات المتحدة".

تستطيع مجلة نيوزويك أن تُصرح مباشرةً بحجم ثروة بيل جيتس وتقول ١٢٥ مليارًا!! ولكن المنطِق في لفظ الأرقام، قد يكون مُملًا للبعض، ولكن اللافِتات المثيرة تبقى مُعلقة في الأذهان ويسهل تذكرها.

النصيحة الخامسة:

الجأ إلى كلمات الإقناع

في إحدى الندوات تعلم مندوبي المبيعاتِ أن العُملاء يخافون من المصطلحات الخاصة بالبيع، مثلًا **حبذا** أن تقول "زيارة" بدلًا من "موعد" و" أوراق " بدلًا من " عقد " و" توقيع " بدلًا من " إمضاء ".

وأيضًا من بعض طرائف وسائل الإقناع، ضُبط صبي وهو يسرق شيئًا من محل تجاري فسألوه ماذا تسرق؟

فأجاب بغضب: " أنا لا أسرق!! إنني أسلب".

وفي الأخير **أراد المؤلف** – روبرت ماير – أن يُوصِّل لنا شيئًا من تلك النصائح المذكورة، فكان كالآتي ...

" انتقاءُ الألفاظ المناسبة هي أداة سحرية قوية، ولكن الاندماج والمبالغة فيها يفقدها المصداقية، يتميز محترِفو الجدال بالفصاحة، لا تُسمى الأشياء كما تراها، بل سَمِّها كما تريد من الطرف الآخر أن يراها، حيثُ إن الألفاظ والأسماء التي تختارها، سوف تؤثر على شعور الطرف الآخر، بالقدر الذي تكن فيه كلماتك قوية وفعالة ".

لا تكُن جافَّ المشاعر، واسعَ جاهِدًا لأن تُرخي مسامِعَك جيدًا لِمن يُملي عليك ويُفضْفِض ما في قلبه، وينفُضُ لكَ عن ما فيهِ من أوجاعٍ وآلامٍ، وأن لا تقطع حديثه، حتّى ينتهي ويُفرغ كُل ما في خاطره

قُلوب العِباد ليست فولاذية

إلى الآن والبعض لا يُلقي بالًا لِما يتفوهُ به أمام الناس، حتى وإن كان ما يقوله على حقّ!! وكأنه انزاح كثيرًا عن مقولة

"وقد ينكسِر في النفسِ شيءٌ، لا يُجبِرُه ألفُ اعتذار "

فكم من المرات رأينا أشخاصًا لا يُبالون بِمشاعر من هم حولهم، ويُطلقون سِهام ألسِنتهم المسمومة، فيُصيبون بها قلوب ضحاياهم سواء بقصد أو بغيره، إن " جبر الخواطر " خُلق إسلامي جليل، ومن يتحلى بِهذا الخُلق، فقد تبوأ لنفسه مكانة رفيعة وهي دالة على سمو نفسه ونقاء قلبه.

دعني أفصح لك، **عن بعضٍ من الخطوات والطَّرائِق**، التي قد تُحقق بها مكسب قُلوب العباد وتغْنم بِحُبهم ووُدهم لك.

- إذا كُنت مُتوجهًا إلى محطة الوقود أو أحد المتاجِر، والتقيت بِأحد أفراد هذِهِ المحطّة أو المتجر، فابتسم قليلًا قبل أن تُخبره بحاجتك، بحيث لا تكون الابتسامة مُصطنعة أو مبالغ بها، (أعلمُ أنَّ هذهِ

النُّقطة الأولى، تُسبِّبُ لك شيئًا مِن الإحراج والخجل، خاصَّة في بادِئ الأمر ... ولكن افعلها).

○ إذا رأيت فقيرًا أو مسكينًا أو ضعيفًا، وتكالبت عليهم الهُموم وألمّ الحُزن في قلوبِهم، فعجّل بِغرس ثمرة العطف والمودة فيهم، فهو عملٌ نبيلٌ مِنك، وقد يرسُمُ على وجوهِهم، شيئًا مِن الفرح والارتياح، وهو خيرُ ما تُبلسِم بِهِ قلوبُهم المكسورة، فهُم أعوزُ بجبر الخاطر من غيرهم.

○ إذا سمعت عن قريبٍ لك، يطلُب حاجة وهي في مُتناول يديك، وتستطيع أن تُحققها له، فبادر مُسرعًا لإنجازها واجبر بِها خاطره، ولك هذا الفضل، (من سار بين الناس جابرًا للخواطر أدركته العِناية ولو كان في جوفِ المخاطر) .

○ لا تكن جاف المشاعر، واسعَ جاهِدًا لأن تُرخي مسامِعَك جيدًا، لِمن يُملي عليك ويُفضْفِض ما في قلبه، وينفُضُ لكَ عن ما فيهِ من أوجاعٍ وآلامٍ، وأن لا تقطع حديثه، حتّى ينتهي ويُفرغ كُل ما في خاطره.

○ في حال أُسديت لك خِدمة، كُنت مُتوقعًا تحقيقها لك من قبل بِسلاسة ويُسر ... فلا تدع مُسدي هذهِ الخِدمة يذهَبُ ذهابَ الجفاءِ،

كأنَّه لم يعمل لك شيئًا، بل قلّدهُ وِسام الشكر، والثناءِ عليه وحُسن تقديرك لعمله، (من لا يشكر الناس، لا يشكر الله) .

○ وفي هذه اللَّحظة التي تقرأُ فيها النقطة السادسة، فكّر أن تُهدي إلى قريبٍ لك، أبسط هدية تشرح بها خاطره وتُؤنسه، لأول شخص يخطُر في بالك!

وأخيرًا، هلمّوا بِهدوء ... لِننظر كيف يُلطّف ويخففُ نبيُنا الكريم محمد ﷺ، على قلوبِ أصحابه وما دار بينه وبين أبي أمامه، عندما رآهُ جالسًا في المسجد لوحده، وشكا حاله لِنبينا بالهُموم التي تواثبت على قلبه، والديون التي أنهكت قلبه.

فقال رسُولُنا الكريم محمد ﷺ (قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال)

قال: ففعلت ذلك فأذهب الله همي، وقضى عني ديني.

احفظ هذا الحديث جيدًا ... لعلّك لا تحظوا بِمن يُرقق ويطيب خاطرك فهو خيرُ بلسم.

*****

كثيرٌ مِنَّا قد ذاقَ وعاش المُتعة والنَّشوة في أداءِ المُهِمَّات، ولم نكُن نعلم ساعتها سببُ هذا الحماس والتَّدفق، بِبساطة هي انسيابية الجسدِ الفسيولوجيَّة

ماذَا تَعرِف عَن الانسيابية البِيُولُوجيَّة؟

الانسيابية أو التدفق: وهي الحالة التي ينسى فيها الشخص نفسه، بحيث يكون في أوجِ تركيزه ونشاطه، وهي تُعبّر عن أعلى مُستوى من الأداء والكفاءة.

وهو الاسم الذي اختاره الإخصائي النفسي " ميهالي " في كتابه بعنوان " flow ".

لنوضح أكثر عن معنى وتأثير "الانسيابية" في حياتنا اليومية، ولِحسن الحظ إنها تجِربةٌ مشروعة لكل شخص، بل كثيرٌ منا قد مر بها، وذاق المُتعة فيها والنشوة، وأدرَك من خلالها الانسجام والاتساق في المهمة المُراد إنجازها، لننظر فيما أدلى به بعضُ أصحابِ المهن، مِمن انغمسوا في تِلك الحالة.

ديانا روف بطلة أولمبية في التزلج تقول "لم أتذكر شيئًا من تلك اللحظة، إلا أنني كنت مغمورة بشعور من الاسترخاء ... شعرت وكأنني شلال يتدفق! ".

يقول أحدُ عازفي الموسيقى:

" عندما تصِلُ إلى حد النشوة، تشعُر وكأنك غير موجود تقريبًا!، وكأن يدك مفصولة عن جسمك تمامًا، وكأنَّه لا علاقة لي بما يجري، فقط أرى في تلك اللحظة الانسجام والتناغُم في العزف ".

يقول أحدُ الجراحين مُستذكرًا ما حدث معه من تدفق وانسجام للمشاعر في تِلك اللحظة:

" عندما انتهيت من إجراء الجراحة، لاحظت وجود بعض فُتات الحجر الصغير على أرض غرفة العمليات، فسألت ماذا حدث؟

صُعقت عندما سمعت أحد العاملين معي يقول:

بينما كنتَ مُنهمكًا في عملك، سقط من أعلى الغرفة فتات حجر صغير!".

وفي قول أجاد فيه " د. دانيال جولمان " مؤلف كتاب الذكاء العاطفي، وهو ذكر أيضًا حالة التدفق في كتابة، عن فعل العقل وارتباطه بمشاعر التدفق يقول:

" في حالة الانسياب أو التدفق، يكون العقل مُنسجمًا ومتأهبًا كليًّا مع الدائرة العصبية، وذلك لإنجاز متطلبات المهمة المفروضة ".

والآن وبعد ما أدركنا عمل وفِعل الانسيابية البيولوجية، وارتِداد أثرُها الإيجابي على كفاءة أعمالنا ومنجزاتنا، سأُطلعك على تِلك الطَّريقة، والتي مِن خِلالها ستُتقِن أو تُجيد فعل هذه العادة، بما أنها دلالة على التفوق والتجلي، ونحرِص على أن تكون ضمن أولوياتِنا، إذا ما شرعنا في أي مهمة أو عمل نرجو به الإنجاز والإتقان.

من علامات الوصول إلى " الانسيابية المُطلقة " هي كالآتي: -

- **وضوح الهدف،** أي تحديد الغاية الأسمى من هذه المُهمة، بحيث تكون المعين الأول لاستمرارك في حالة الانسيابية.
- **التركيز،** وهو صب جُل اهتمام المرء في أداء مهمته فقط، ويعني هذا الحضور الذهني التام والبُعد عن أي مشتتات.
- **الشعور بالمُتعة والنشوة التلقائية،** وهو سبب أيضًا ولا غِنى عنه، في إيصالِنا إلى ذروة الانسيابية أو التدفق.

○ **التحدي الملائم،** أي المستوى الذي يتوافق تمامًا مع قدراتك وإمكانياتك، بحيث لا تكون المُهمة صعبة فيصيبك القلق، أو سهلة للغاية فتشعر بالملل.

أُحب أن أطرح لك مثالًا داعمًا وقريبًا، من تلك العلامات المهيئة للدخول في حالة الانسيابية أو التدفق، تخيَّل معي أنك أُلزمت بتحدٍّ مع صديقك في أيَّ لعبة، وهي تتوافق إلى حد كبير مع إمكانياتك ومؤهلاتك، وكما أنك تعلم جيدًا أن بِها المتعة والسعادة، وبالتأكيد أنك تُدرك الغاية الحقيقية من هذا التحدي!، فما دام أن لك سعيًا سوف يُرى... تُحب بل ونُحب جميعُنا، بِأن يكلل هذا السعي بالفوز والنجاح، عقب أي تحدٍّ أو معترك .

فتلك **هي الانسيابية،** وحالة التدفق التي تعيشها أجسادنا بتسخير مشاعرنا نحو غاية واضحة ومحددة.

والآن قل لي: أين تجد شغفك وإتقانك وإبداعك، أو بالأحرى أيًّا من هواياتك أو مهامك ترى بها الأُنس وحالة التدفق التام؟

أخشى أن تكون إجابتك (في مكان عملك!).

وفي قول أعجبني لميهالي:

" إن الأعمال الإبداعية والمنجزات العظيمة، تعتمد على **الإغراق** في الإبداع نفسه "

وهذه المقولة كفيلة بأن تكون خاتمة المقال.

*****

أريدك أن تتحلى بعقلية الأبطال المُفكرين، وقتَ انحصارك في أي أزمة أو مُعضِلة كانت، وصدقني،،، ستُمر

مَا هـيَ العَقَبـات ولِماذا تَتَحكَّمُ فِينَا؟

هل حقًّا أنت مُهتمٌّ بِمعرفة ذلك؟

وهل سَبق وأن تعرَّضت لِعقبة أو انكسار في حياتك؟!!

وهل صحِبتك المشاكل والصعوبات في بعضِ قرارتك.

إذًا يفترض أن تكون الإجابة واحدة لكل هذه الأسئلة وهي ... بـ**نعم**.

أُريدك أن تعرفِ أمرًا مهِمًّا للغاية ... قد تُخيم **الصعوبات والعقبات**، على كثيرٍ من شئونِ حياتك، **وحياتي أيضًا!** العامة والخاصة، مثل وضعك المادي (كالدِّيون)، وعلاقاتك الاجتماعية (مثل الفتور)، وعملك (بِسوء التَّقدير)، وصحتُك (كالعاهات والأمراض)، وعائلتك (مثل الخلافات المُستمرة). آملُ بأن لا تكون هنالك صعوبات وعقبات **أكثر** لم أتحدث عنها، فهذا وكفى بالمرءِ حملًا.

" تَحَمَّلَ عَنهُ الصَبرُ يَومَ تَحَمَّلوا وَعادَت صباهُ في الصِّبا وَهيَ شَمأَلُ "

ـ أبو تمَّام ـ

والآن ...

حان دوري لتذليل أو تمهيد كل تلك العقبات والمصاعب، التي تكادُ أن تعصِف بك، ليس لولا **تدخلي!** لالا، فرُبما أنت **أحسنُ** حالًا مني، ولكن من واجبي ومسئوليتي في هذا المقال أن أُبسط لك مصطلح العقبات والصعوبات (بمفهومي الخاص!)، وأن أفتت جليد تِلك العوائق، والعراقيل الشَّائِكة، التي تمنعُك من شقِّ طريقك نحو التقدم والنُهوضِ من جديد.

وسأحاوِل جاهِدًا في هذا المقال أن أبُثَّ فيك روح الشجاعة والإقدام والتحمُّل على أي مُعضلة تواجهُها.

وأريدك أن تتحلى بعقلية الأبطال **المُفكرين،** أثناء انحصارك في أي أزمة كانت، وقلتُ "انحصار" لأنه أشبه بالحِصار الحقيقي، الذي يُفرض علينا حول الأمورِ، وما أعنيه هو حِصار **مصاعِبنا ومشاكِلنا** التي تُحيطُ بنا، والذي دائمًا ما نتحمل عواقبها وحدنا**!** ولا نستطيع الخروج من هذا الحِصار إلا بتقديم تنازلات، وكثير من الخُضوعِ والاستسلام، أعني بِأن تَتحتَّم علينا لغة الانهزام والانكسار، ما لم نبحث ونُمحص أكثر عن حلول وأفكار جديدة.

وقد عرَّفا **المشكلة** الباحثان **رودينك وكروليك،** بمفهوم واضح وصريح: وهي عملية تُلزمك التفكير بتركيز أكثر في موقف معين غير مألوف، وأن تستخرج ما لديك من معلومات ومعارف مكتسبة، حتى تحصل على نتيجة مُرضية، (وتخرُجَ من نفقِ المُشكلة المُظلم).

سأوضحُ لك، عن خطواتٍ عملية لحل أي مُشكلة... لن أقول **فعالة!** إلا إذا استخدمتها، بل وعرفت متى تُطبقُها.

١ - بالطبع لن تستطيع حل أي مُشكلة في حياتك، ما لم تُدرك ماهية هذه المُشكلة؟ أو مدى صعوبتها؟ ومن دونِ إسهاب أكثر، كُن على علم ومعرفة تامة عن هذه المشكلة، وأن تُظهِر الرغبة الحقيقية في حلِها، كمثال (يجب أن تُدرك ما معنى الغرق في وحل الديون).

٢ - وبعد أن علِمت ما هي المشكلة، وما أنت فيه من ورطة، حدد المُشكلة الحقيقية واحصرها ضمن نطاق ضيق من التفكير المُستمر، وهل عليها من الأسئلة والفرضيات والتخمينات ... في سبيل الخلاص منها وزوالها بشكل تام، (فكر بِعُمق ... كيف تتخلص من سلسة الديون التي تُحيطُ بِعنقك!).

٣ - هنا قد وصلت إلى نصف **الحل**، لا بد وأن تصطفي لك على مُحصلة نهائية وهو بمثابة القرار المُتخذ بشأنِ هذه المُعضلة، بعد إفراز عقلك لهذا الكم من التحليلات والتفسيرات، (اختر أقرب طريق لِفض ارتباطك المُرهق، من هذا الدين العنيد ... ادخر ٢٠٪ من دخلك

الشهري ولمدة عام واحد فقط، أعلم أن هذا عسيرٌ عليك، فقط عام واحد على الأقل).

٤ – استخدام أو تنفيذ الخطة المختارة من قِبلك، مع الحرص على ذكر المدة الزمنية المخصصة لعملية التنفيذ، وتوقع الظروف والأحداث المُمكنة أثناء عملية التنفيذ**،** (نفذ خطة الادخار ... واحسب كمّ عدد الأشهر التي أنت مُطالبٌ بتسديد القرض فيها، وهل هناك أسباب غامضة... من المُمكن أن تطفو فوق سطح أحلامك**!!** وتُعكر صفو مزاجك؟).

٥ – هذه آخر **وأهم** نقطة؛ احرص على أن تأخذها وتفهمها بعناية، يجب أن تعلم في قرارة نفسك أنك لست وحدك في هذا المأزق، إن كانت المشكلة أو العقبة سمها ما شئت، ولكنك **أفضل** من كثير مِمَّن لم يُبصروا ولم يتعرفوا بل ولم يُكلفوا أنفُسهم بالبحث عن حل لمشكلاتهم، التي تأخُذ كل يوم من طاقاتهم ولحظاتهم السعيدة، راقِب نتيجة قرارك في حل المشكلة وثق بالنصر وثق بقُدرتك على الخروجِ

من هذه المُعضلة الصغيرة، (صغَّر وحجِّم من مشكلاتك العنيدة، لا بُد وأن تأتي لحظة الفرجِ والخلاص المقرونة بالسعادة) .

هذا ما كان لدي من طرق وكيفية **حل** للمشكلات والأزمات بأسلوبي وطريقتي الشخصية، قد تُناسب البعض ويُعارضها الآخرون، وقد تزيد هذه الحلول وتنقص وتختلِف وتتماثل، على حسبِ نوع المُشكلة ودرجة صعوبتها كما هو الحال في كثير من كُتب ومواضيع "**كيفية حل المشكلات والأزمات** " فلكُل منا صِبغتهُ الخاصة وتجربته المُستقلة، في سرده للأحداث والتجارب والوقائع التي عاشها وحده!

أخيرًا،،، من حبي وعطفي الحقيقي عليك، لن أتمنى لك حياةً خاوية من المصاعب والعقبات والمشاكل !! لأن هذا إن حدث فأنا أخدعُك وأحتالُ عليك (**وكأن بُغيتي الحقيقية هي فقط أن تشتري كتابي وأُطبطِب على ظهرك وأنفُضُ شيئًا مِن مشقة يومك !!**) بالطبع لا، ولا أريدك أن تعيش حياتك كلها في ترقب وترعب متى ستصيبُني المتاعب والمصاعب!

لا أحد يستطيع أن يعيش دائمًا بِمنأى من المشاكِل والأزمات والصُّعوبات، أو أن ينعم دائِمًا بالسعادة والهدوءِ التام في حياته، دون أن تنغص عليه أو تطوله بعضًا من شرارة المصاعب والمشاكل.

الخُلاصة، تعرَّف على المُشكِلة، ثم حدد كيفية الخلاصُ مِنها، ثم اختر طريقة الحل، ثم نفذ ثم راقب وثِق بالنصر.

*****

إنَّ صِفاتٍ مثلُ الكياسة والحَذق، والذكاءِ المتوقد، والفراسَة والاستِدلال، والظَّرافة واللَّباقة، هي لِذلك **الألْمَعي**

كُن ذلِك الألْمَعي

هل سمِعت عن شخصٍ يتمتَّع بِأفكارٍ موزونة، مُغايره عن أقرانِه!

أو أن يُجيد التَّعامُل مع النَّاسِ، بِكياسة وفراسة!

ويُحسِن التَّصرُّف في جُل الأمورِ، بِذكاء مُتوقِّد!

والنَّاسُ من حوله يُحِبُّونهُ ويُجِلُّونه لِطيبةِ قلبِه ولِحُســنِ ظرافتِه !!،،، ذلِك هو **الألْمَعي** .

كُن ألمعيًّا في تعامُلاتِك مع الآخرين، ولا تُجرب معهم مبدأ المُعاملة بالمِثل، بل خُذهم على مبدأ الإحسان والاحترام، ولا تلتفِت لبعضِ تفاهاتِهم، فأنت كُلَّما غضضتَّ الطرف عن الزلَّات والسَّقطات، سموت عاليًا بعيدًا عنهم، بِأخلاقِك وقِيمُك الأصيلة.

﴿ **ٱدۡفَعۡ بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ** ﴾ فُصلت (٣٤) .

كُن ألمعيًّا في إخلاصِك وإتقانِك لِأيَّ عمل يُوكَّلُ إليك، فالإخلاصُ هو فضيلةٌ مِن الفضائِل الحسنة، وأيّ فضيلة يقترِن بِها العمل الصَّالح

والصَّادِق، لا تكون مُرادًا ولِزامًا للفُضَلاءِ والنُّبلاءِ – وأرجو أن تكونَ مِنهُم – مهما شقَّ عليهم وعسُر أمرُ المرامِ.

كُن ألمعيًّا حاذِقًا ذا عزيمةٍ مُتوهِّجة في طلبِ العِلم والبحثِ والاطلاع الدَّائِم، وأشغل نفسك بالنَّظر في أُمِّهات الكُتب، خاصَّة في الأدب العربي، لِما تزخر بِهِ وبفخرٍ من معارِفَ شتَّى، وما تتمتَّع بِه من فرائد وفوائِد في عِلم اللُّغة والأدب، والنَّثر، والشعر العربي، والخُطب، والرواية، وغيرِها من ضروبِ العلوم المُتفرقة، فالاشتِغال بالعِلم والتَّعلُّم والتَّحصيل، هو خير ما تُنفِق فيهِ الأوقات.

وكما قِيلَ "إنَّ نهضَةَ العُقولِ تبدأ مِن الحُروفِ التي تقرؤها، ونهضَةُ الأمَّة بِشبابٍ يقرأ".

كُن ألمعيًّا حكيمًا كثير الهُدوءِ، بعيدًا عن التَّدخُل أو التَّطفُل في ما لا يعنيكَ من الأُمورِ، فمِن حُسنِ إسلامِ المرءِ تركُهُ ما لا يعنيه، وحُسنُ الصَّمتِ مفخرةً، كما قال لُقمانُ لابنِهِ وهو يعِظه، فإنَّ العاقِل الأريب هو من لا يتكلَّم فيما لا يُحسِنُ الفهم أو العُرف فيه.

كُن ألمعيًّا مُشرِقًا ذا هِممٍ عالية، في طُموحِك ودَّافِعيتك القويَّة للتطور والوصول لنجاحك الشَّخصي المُنتظر، فمن سار على الدربِ بِصبرٍ وكِفاحٍ، فحتمًا سيصِل إلى هدفهِ المنشود، ولا تركن لِأولئك المُحبطين عدوِّي النجاح، فلن يغمِض لهم جُفن، ولن يطيبَ لهُم خاطِر حتَّى يصرِفوك عن تحقيقِ هذا الهدف، أو يردوك مِن سُلم النجاح، والأخيرة هي الأقرب، وهذا على حسبِ من تُجالس.

كُن ألمعيًّا ورحيمًا، في إبداءِ تعاطُفك مع الآخرين، فبِتعاطُفك معهم قد تمنحُهم شيئًا من السَّعادة والحُب والوِئام، فهُنالك الكثير مِمن يستحِقُّون مِنا الدعم النَّفسي والمعنوي، وما أجمل التَّعاطُف وما أكثر صوره وما أسرع نتائجِه، إنَّ التعاطُف مع الأشخاص والجُلوس معهم وتفهُّمك لحالِهم وتقديرك لِذواتِهم، فهذا قد ينُمُّ عن احترامك وتقديرك لِحق الإنسانية أولًا، وقبل ذلك فإنَّك تنقذُهم وتُبعِدُهُم من الوقوعِ في أمورٍ أو اقترافاتٍ مُهلِكة، كالسُّقوطِ في دائرة الألم النَّفسي، الذي يظلُّ يفتكُ بِهم شيئًا فشيئًا، حتَّى يُعدِمهم من الوجودِ، إن لم يكُن الوجود الدُّنيوي، فهو الوجودُ بين النَّاسِ .

كُن ألمعيًّا وذا قلبٍ رؤوفٍ، في إظهارِ اللُّطف والتَّودُّدِ لِمن حولك من النَّاسِ، فإنَّ اللُّطف بِمثابة اللُّغة الوحيدة، التي مِن المُمكِن أن يفهمُها ويستوعِبها كل البشر، وكيف يَصعبُ ذلك وهي تقتصِرُ فقط، على ابتسامة صادِقة حانية مِنك، ولِأنَّ اللُّطف واللينَ والرِفق بالآخرين هُم مِن الخِصال الحميدة التي يُحِبُّها الله، إذا ما اجتمعت في عبدٍ مِن عِباده، فكيفَ لا يُكافِئ الله المُعطي والمُجزِي لهذا اللُّطف والإحسان، والمُنتفِعُ بِهُ، والله يُضاعِفُ الأجر والمَثوبة لِمن يشاء، وخير ما يعقُبُ هذا اللُّطف، هو صفاءُ القلوبِ وتآلفُها مع بعضِها البعض .

وبِالمُناسبة فقد كتبتُ مقالًا عن اللُّطف، بإسهابٍ وتفصيلٍ أكثر.

كُن ألمعيًّا في حِرصِك بِميثاق العهدِ والذِّمةِ والوَفاءِ، لِأولئك الأصدقاءِ والزُّملاءِ الذين جمعتكَ بِهم الأيَّامِ تحت رابِطة التَّقدير والمَحبَّةِ والاحترام، وإن كُنت تنعم إلى الآنَ بِوجودِهم وقُربِهم منك، فإنَّي ما رأيتُ أدْوَمَ وأحفظَ لِأيَّ علاقة، أكثرُ مِن الإيثار، وهو حُب الخيرِ لهُم، في إطار الإخلاصِ والوفاءِ .

كُن ألمعيًّا في تقديرِك وإجْلالِك لِصلةِ أرحامِك في المقامِ الأوَّل، وعونًا لهُم في أوقاتِ الرَّخاءِ قبل أوقاتِ الكربِ والشِدَّة، وحُسنِ إكرامِك لذوي القُربى، فإحسانُك إلى قراباتك وإرفادك لهم بِما ينقُصُهم، ويسُدُّ حاجتهُم، إن كان مِن مالٍ أو معونةٍ أو حتَّى مواساة، فهي من أجلِّ الأمور التي يتقرَّبُ بِها العبدُ مِن ربه .

قال رسول الله ﷺ: " مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ له فِي رِزْقِهِ، وأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ " أخرجهُ البخاري.

وأخيرًا، سأختِمُ المقال بِرسالة قيمة لك، وأرجو أن تفطِن وتحذِق العِلَّة مِن كِتابتها، وتكُون ألمعيًّا سريعًا في لقفِها، إنَّ صِفاتٍ وخِصالٍ كثيرة، قد يكتسِبُها المرءُ بالتَّعلُّمِ والمُمارسة، بِدليلِ قول نبينا الكريم محمد ﷺ: " إِنَّما العلمُ بِالتَّعَلُّمِ ، و إِنَّما الحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ ، و مَنْ يَتَحَرَّ الخَيْرَ يُعْطَهُ ، و مَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يُوقَهُ " حديثٌ حسن – أخرجهُ الألباني .

*****

إنَّ أيَّ إنسان حتمًا سيتأثر، إما بالأفكار أو المشاعر أو السلوك، وهذا ما سنعرِفه أكثر عن،،، مُثلَّث مرسيدس أو مُثلث السَّلوك الإنساني

مُثلث مرسيدس T.E.B



أو مثلث السُّلوك الإنساني، والذي يستبين في شكلهِ على ثلاثة أضلاع مُهمة، وهي (الأفكار - المشاعِر- السلوك)، وهو درس من مهارات البرمجة اللغوية العصبية، والتي تأسست على يدِ العالِمان "ريتشارد باندلر وجون قريندر ".

وهذه عناصر أساسية في حياة الفرد، بها يتشكل أسلوبه ونهج سُلوكه الإنساني العام، إما في إطار السلبية والصراع النفسي، أو العكس في منهج الإيجابية والسعادة الدائمة، كل ذلك بِمحضِ إرادة الإنسان وحده

وهِمَّتهُ في تغيير المُعتقد الشخصي، وإدراكِه لحالته المزاجية المُرتبِطة تمامًا بالتفكير والشعور والسلوك، فكل مُركَّبٍ من هذهِ العناصر يتأثر بالآخر .

أولًا: الأفكار Thoughts: أي فِكرة قد تؤثر على المشاعر والسلوك.

إن حتمية تأثير وانعكاس الأفكار علينا أمرٌ لا مناص مِنه، وخاصه إن كانت هذه الأفكار مُترسِّخة في عقلنا اللاواعي، وتحمِل الطابع السلبي السيئ عن فهم بعض الأشياء بِمُختلف أنواعها وأغراضها، فبعضُ الصور الذِّهنية الخاطِئة والإيديولوجيات الفِكرية الصعبة المُؤرِّقة نحنُ من شكلناها وأقررنا بِها، وبالتَّالي أثرت فينا وفرضت سُلطتها علينا في سُلوكِنا وتصرُّفاتنا مع أنفُسنا أولًا ومع من حولنا، وفي مشاعِرنا وأحاسيسنا.

يقول " زيغ زيغلر " سوف يجعلك التَّفكير السلبي تفعل كل شيء بشكل سيئ، وسوف يجعلك التفكير الإيجابي تفعل كل شيء بِشكل أفضل.

إليك مني بعض الطُّرق الصحيَّة التي من شأنِها أن تطرُد أي فِكرة سيئة أو أن تُحكم السيطرة عليها قُبيل أن تَلتصق وتُعشش في مُخيلتك هذه الأفكار المُستعصية على النفس:

- إدراك العواقب المُحتملة بعد كُل فكرة سيئة.
- الإيمان بالأفكار الإيجابية الحسنة وأثرُ انعكاسها عليك.
- الوعي الذَّاتي بشأن أي فكرة تخطر في بالك.
- الاستعانة دائمًا بقوة الأفكار الإيجابية.
- وإن حُكم بِالقضاء والقدر ووقعت الفِكرة السلبية،،، اسمح لها بالعُبور وبِهدوء.

ثانيًا: المشاعر EMOTIONS: المشاعر تؤثر حتمًا على أفكارنا وسلوكنا.

الحذر من سطوة المشاعر السلبية مثل الإحباط والتوتر والخوف والغضب الدائم، فإن استحوذت هذهِ المشاعر والأحاسيس عليك، يعني أنك دخلت في عالم البؤس والشقاءِ والوحدة والألم، لا سيما إن كانت تحمل صِفة النفوذ أو التأثير على باقي مركبات الجسد مثل توليد الأفكار المُتناقضة أو تأثيرها على الحالة المزاجية.

وطريقُ خلاصِنا الوحيد من هذه العاصِفة –عاصِفة المشاعر الكئيبة– التي جرفت معها كل اللحظات السعيدة والأوقات الجيدة، وهي أن نتوقف تمامًا ونكُف عن استحضار المشاعِر والأحاسيس المؤلِمة والمواقف المحزنة للذات، وبالتالي حتى لا نعيش في نوبة اكتئاب حاد يؤثِّر على حالتنا النفسية والعقلية، وكما يجِب أن لا ننسى أن الحزن والسعادة هُما اختيار المرءِ نفسه، ومن الفظاظةِ والقسوةِ على النفس

أيضًا، إذا اختار الحزن والتعاسة حليفينِ له وإلى الأبد، حتى يطلِق عليه الناس " فُلانٌ حليفُ الشَّقاءِ " .

يقول " سيغموند فرويد ": لا يؤذي الإنسان نفسهُ أكثر من كبتِ المشاعر السلبية طويلًا .

ثالثًا: السلوك BEHAVIOR: سلوكنا مُرتبط بما نفكر بهِ وما نشعر حياله.

والسلوك يشمل كُل ما نقوم به من حركة وأفعال وتصرفات، سواء كانت ناتجة عن عملية تلقائية أو غير إرادية بفعل النفس، سلوكنا يتأثر تمامًا بأفكارنا ومشاعرنا وينعكس أيضًا على ما تبنيناه أو أدركناه من خلفية فِكرية ومشاعرية سابقة.

ويُعرَّف السلوك في علم النفس: هو استجابة أو حالة التَّفاعل الحاصل بين الكائن الحي وبيئتهِ وعالمه الخارجي.

وسنُلاحظ كثيرًا من سلوكياتنا، في واقِع الأمر هي نتاج أفكارنا ومشاعرنا تجاه ما أيدناه وصادقناهُ على أنفُسنا، وكثير من الأحيان أيضًا ينبغي لنا أن نقِف بحزم وراء بعضُ سلوكياتنا التي تندرج تحت التصرفات السلبية الخاطئة، وأن نعمل جاهِدًا على معالجتها وتحسينها وإظهارها بِشكل إيجابي مُلائم، ولكي أسهل عليك أكثر عن ماهية الطريقة الواضحة لفهم السلوك الإنساني، إن الشخص الذي يتأثر بأفكاره وما يدور في عقله من تشكُّل بعض الصور الذهنية أو النمطية عن فهم بعض الأشياء، وما يجول ويعبثُ في مشاعِره وأحاسيسه الداخلية، قطعًا سينعكِسُ ذلك على تصرفاته وأفعاله.

أعجبني قول " توماس جيفرسون ": لا شيء يمكن أن يحول دون وصول الرجل صاحب السلوك الصحيح إلى حِلمه، بالمقابل لا أحد على وجهِ الأرض يستطيع أن يساعد الرجل ذا السلوك العقلي الخاطئ .

لذلك يجِب عليك وعلينا جميعًا أن نُدرك ونتعرَّف على مواطِن التغيير الحقيقي في ذواتِنا، وأن نبدأ أولًا بإعادة ضبطِ المشاعر أو السلوك أو الأفكار، حتى نُبعِد أنفسنا ونُجنبها الأُطر الضيِّقة السلبية المحدودة عن فهم الأشياء، باستخدام مُثلث مرسيدس أو مثلث التغيير، ولا تنسَ أن الشخص الذي يحمِل أفكارًا إيجابية ومشاعرَ واضِحة بالتأكيد سيتصرَّف بطريقة صحيحة.

*****

هل تعرِف أحدًا من الأشرار المُستغلين المُحتالين المُعتـدين، يقبعُ في عالمك ويُحيطُ بِعلاقتك ويسرح ويلهو دون قيودٍ مِنك أو موانِع تفرِضهُا عليه؟

مُعرفَات الأشَّرارَ الثَّمانية

اطلعت على كتاب د. فيل ماكجرو " شفرة الحياة " فأعجبني درسٌ من دُروسٍ عِدة، وهو عن كيفية التعامل مع الأشرار والحذر منهم، فنحنُ رُبما نُقابلهم كل يوم في العمل أو في النادي الرياضي أو حتَّى إننا قد نجدهم بيننا ونعُدُّهم مِن صفوة الأصحابِ، وهم ينفُثون سُمومهم في أبدانِنا وأفكارنا دون هوادة أو رحمة.

فقد بيَّن لنا د. فيل "تكنيكًا" واضِحًا لنتعرَّف على هؤلاءِ الأشرار المُخادعين بسهولة، من خلال الوهلة الأولى بعد مُخالطتنا إيَّاهم، أو أثناء سبرِ ردودِ أفعالهم في مُعظم مواقِفنا معهم.

أولًا: يتعاملون مع الأشخاص كأهداف لِقضاء مصالحهم وتسهيل مطالبهم.

تراهم دائمًا ينظرون إليك كهدف لتحقيق مصالحهم وتلبية رغباتهم، فهُم لا يعبؤون بِحقوقك أو واجباتك عليهم، فأنت كالعقبة التي تقِفُ في طريقهم وتمنعُهم من الحصولِ على مبتغاهم ومُرادهم، فعالمهم محصور ضمن أولويَّاتهم الشخصية فحسب، نعم هُم أقربُ إلى الأنانية والنرجسية العالية، واحرص على أن لا تُأمِّل نفسك كثيرًا في أن تُقيم علاقات إنسانية معهُم لأنهم لا يريدون ذلك، وإنَّما هدفُهم هو الاستفادة منك فقط، فهؤلاءِ الأشرار ينبغي الحذر منهم دائمًا حتى لا نقع في شِراكهم.

وصدق الشافعي حين قال في الأشرار الغادرون المُستغلون.

" لا يَكُن ظَنُّكَ إِلّا سَيِّئًا

إِنَّ سوءَ الظَنِّ مِن أَقوى الفِطَن

ما رَمى الإِنسانَ في مَخمَصَةٍ

غَيرُ حُسنِ الظَنِّ وَالقَولِ الحَسَن

ثانيًا: يفتقِرون إلى التَّعاطف ويتَّصفون بتبلُّد المشاعِر.

لا تظُن أنَّ هؤلاءِ الأشرار سيهتمون بِمشاعرك وأحاسيسك وما تمُر به من ألم أو حُزن، أو تنتظِر منهم أن يتعاطفوا مع غيرك، لأنهم بِبساطة قد يكون لديهم سِجلٌ حافِل من القسوة وتعذيبِ الحيوان، وستكتشِف ذلك من خلال دوافِعهم ونيَّتهم الداخلية وما يُبطِنونه في خواطرهم من الشراسة والعنف، فيُظهِرون لك كل ما في قُلوبهم، من غير أن يُدركوا أنهم يفضحون أنفُسهم ويُنفِّسون عن سرائِرهم الوحشية، يسمعون عن التَّعاطُف ولكن لا يبِتُّون له بأي صِلة.

ثالثًا: يعجزون عن الشُّعور بالذنب أو الندم.

مقصدهم الأسمى هو إشباعُ الرغبات، دون تردد أو خوف من انعكاس نتائج أفعالهم عليهم أو من تأنيبِ ضمائرهم، لأنهم يعجزون عن الشعورِ بالضيق أو الحزن من أجلك، ويفتقدون للرادِع الداخِلي الذي يمنعُهم من قُبحِ أفعالهم ومن غشِّ النَّاسِ بالخُبثِ والخِداع، هُم لا يفكرون في السبب والنتيجة وإنَّما يفعلون ما تُمليه عليهم خواطرهم الفاسِدة وعقولهم السقيمة، فاحذر منهم وأشفق على حالهم لأنهم لا يدرِكون الحِس الأخلاقي الذي نتمتَّع بِه نحنُ الأخيار .

رابعًا: غيرُ مسئولين وينتهِجون سُلوكيات مُحطمة للذات.

يرون الآخرين غيرُ أكِفَّاء لأي عمل، فيأخُذون زِمام المُبادرة العشوائية دائمًا، وإذا ما وقع الفأسُ بالرأس حمَّلوا الناس أخطاءهم، لا يتَّبعون القواعِد ولا الإرشادات العامة، هم لا يشعرون بِحس المسئولية، تراهم باستمرار يُمجِّدون أنفُسهم ويظنون أنهم أهلُ الابتكار والإبداع.

خامسًا: بيئتُهم المُفضلة هي النزاعات والأزمات والمآسي.

يستمتِعون بمضايقة الآخرين، ويتعطَّشون إلى المآسي وابتداع الخِلافات والنزاعات، يحبون استثارة الآخرين وتحريضهم للوقوعِ في أي محظور، ويفرحون لأي فضيحة أو فاجِعة، تراهم بصورة دائمة يتَّسِمون بالغضب والاستياء والعدوانية، لا يسيطِرون على انفعالاتهم، قد يستخدِمون أسلوبًا مُستفزًّا ولُغة دنيئة عند مخاطبة الآخرين.

سادسًا: يتباهون بِخداع الآخرين والإيقاع بِهم.

الأشرار يُجيدون لُعبة المكر وخِداع الآخرين، لدرجة أنهم قد يتفاخرون بِخداع أصحابهم الأخيار الطيبين، يُجبرون غيرهم بالتفكير في نفسِ منظورهم الضَّيق، فهم نرجسيون في أفكارهم وأنانيون في حق إبداءِ وجهات النظر وحقوق الآخرين، يتصيَّدون الهفوات ويوهِمونك بتحقيق الأرباح وإحراز النجاح، ثُم يحتالون عليك.

سابعًا: علاقاتهم لا تطول كثيرًا.

تلحظ أنهم غير قادرين على تكوين صداقات عميقة مع غيرهم، لا يُفضلون إلا أنفُسهم ولا يسمعون لغيرهم مهما كان لهم ناصِح، ويُوهِمونك بأنهم أصحابُ العطاءِ والوفاء، بل قد يصِلون معك إلى حد المُبالغة بالعطاء، لكي تُدرك فضلهم عليك!، وهذا ما يُشعرهم بالتعظيمِ والتفخيمِ لأنفُسهِم.

ثامنًا: ترهقهم الأحلام والأوهام ويعيشون في عالم خيالي.

يُناشِدون الآخرين لاستعطافهم والرفق بحالهم لأنهم يرون أنفُسهم ضحايا أو ضُعفاء ومغلوبين على أمرهم، ويفعلون ذلك لاستغلالك ولِخدمة مصالحهم الخاصة، فهم يحبِكون لك القِصص الخيالية عن واقع أمرهم لكي يسلبوا منك كُل ما تملك، فإن حصلوا على ما يتوقون إليه أجحفوا بِحقوقك وفعلوا الأفاعيل بِك وجاروا على الإنسانية وحقَّ الأُلفة بغير وجهِ حق، في الحقيقة لا شك أنَّ هؤلاءِ الأشرار مُصابون بِجنون الارتياب، ويظُنون أن الآخرين يتلاعبون بِهم ويُهددونهم بالخطر، ويُنصِتون لِشكوكهم الواهية غير العقلانية، فيستبِقون ذلك بالتلاعُب بالآخرين والبحثِ عن طُرق الإيذاء بِقدر ما تكون مؤلِمة لغيرهم وشافية لِصدورهم الضيقة، وإلا ما تاهَ سهمُهم في حُكمهم عن الأخيار والأصحاب، ولا ركِبوا متنَ الغُلُو والإسراف في تقديرهم .

إذن ها هي مُعرفات وأساليب "الأشرار الثمانية" يا عزيزي القارئ المُلم، فلنحذر ولننتبه جميعًا من مُمارساتهم الجائِرة علينا، ولنستعِن بالمعرفة والاطلاع والوعي عنهم وعن طُرقهم ومُمارساتهم السيئة وألاعيبهم الخبيثة.

والآن اسأل نفسك؟

هل تعرِف أحدًا من الأشرار المُستغلين المُحتالين المُعتدين، يقبعُ في عالمك ويُحيطُ بِعلاقتك ويسرح ويلهو دون قيودٍ مِنك أو موانِع تفرِضهُا عليه؟

إن كانت إجابتُك،،، **بِنعم .**

فانْقِـــذ نفسك وانْجُ بِها من شؤمِ وفسادِ هؤلاءِ الأشرار، وأنصِت لقول الأريب الحكيم في اختيار الرَّفيق العزيز.

" إذا صاحبت في الدنيا فصاحِب الطيبين

فإنَّهم إذا غِبت عنهم (فقدوك)

وإذا غفلت (نبَّهوك)

وإذا دعوا لأنفُسهِم (لم ينسُوك)

وإذا ضلَّت سفينتك في بحر الحياة (أرشدوك)

وغداَ تحت عرشِ الرحمن (ينتظِرونك)

ألا يكفيك أنَّهم في الله (أحبُّوك)؟

*****

بِإمكانِك أن تُحدد على الوجه العام من الناس، سواء كانوا انبساطيين أو انطوائيين، وهذا من خلال سلوكياتهم وتصرفاتهم، معك ومع غيرك.

مَن أنت؟!

سأجيب عنك، أنت ذلك الشخص الذي قد يكون " **انبساطيًّا أو انطوائيًّا**" بسلوكه العام، وفقًا لما صنَّفهُ الأب الروحي لعلم النفس التحليلي (كارل يونج) -الشخص انطوائي أو انبساطي- وهذا ليس يعني أنه حالة مرضية **افهم ذلك**.

لِنفصّل الشَّخصية أكثر ونُحدِّد سِمات كل منهُما.

- **الشخصية الانطوائية:**

متحفظ، هادئ، صامت، حذر، يرغب في البقاء وحيدًا من أجل أن (يُبدع)، فنان بالفطرة، لا يميل للمبادرة، يتجنب مواقف الصراع والنزاع، طيب بطبيعته، تتدفق طاقته من الداخل، (عاطفي)، لديه القُدرة العجيبة في الإحساس بالآخرين، (تجنب إلقاء أي لمزة سُخرية له، سيكتشِفُ ذلك بسرعة وهي في حلقك بعد!!.

- **الشخصية الانبساطية:**

مندفع، تواصله فعال مع الآخرين، لا يجامل، متحدث، تنبعث طاقته إلى الخارج، (اجتماعي بحت) يحب المشاركة، مفكر، يحب العمل الجماعي، (لكي يبدع) لا يطيق الصبر، منطقي، وقد يتسم بالقيادية.

قد تسأل نفسك ... ولكنني مزيجٌ بين الانبساطية، والانطوائية.

نعم صحيح، ليس من الضرورة أن تندرج الشخصية ضِمن تصنيف مُعين، كانبساطي دائم أو انطوائي دائم، وإنما يُحدد ذلك من درجة الرضا والتكيف الشُعوري ...فمثلًا، يكمُن **نشاطك الفعلي** في تعاملك مع الناس، ومع نفسك، في سمات الانبساطي أو الانطوائي ...؟ (لا تقل إنك أيضًا مُعتدل).

ويمكنك أن تُحدد على الوجه العام من الناس، سواء كانوا انبساطيين أو انطوائيين، من خلال سلوكياتهم وتصرفاتهم، فمثلًا الشخص المُفكر الذي يتعامل بالحدس تراه دائمًا يبحث عن الحلول ولا يحب إهدار أي دقيقة من يومه، وتجِدُه بطبيعته يهتم بالتفاصيل السريعة للحدث، ولا يحب المقدمات، فهذه **شخصية انبساطية،** وأعلم أنك واجهت

أشخاصًا كُثر بهذه العقلية الصعبة، (لا أقصد أنها مُعقدة) ولكن يصعب عليك فهمهم أو حتى التكيف معهم ...

صدقني بعد قراءتِك لهذا المقال، ستتعرف على المفاتيح السحرية التي تُسهل عليك التعامل مع الشخصية الانبساطية، خصوصًا إن كنت من **أصحاب الشخصية الانطوائية.**

وعلى ذكر الانبساطية، أحب أن أشير إلى قصة عانيت منها كثيرًا وللأسف.

كان لي زميل عمل وبالتأكيد أتمنى أن لا يقرأ هذا المقال بالذات **!!**، هوسه النظافة والترتيب والتنظيم المُبالغ به -وعلى ذكر التنظيم والترتيب كتبت مقالًا في هذا الصدد وعن إضاعة جُل أوقاتنا في هوس المثالية في كل شيء، بعنوان **(لا تتبرع بوقتك)**- لدرجة يُشعرك بِأنَّك شخصٌ غير مُبالٍ ومُستهتر!!، دقيق جدًّا في مواعيده إلى حد الضجر، كثير الانتقاد على أي شيء، لا يأبه بنظرياتك وتحليلاتِك عن الأشياء ما لم تكن واقعية ... كان شخصية انبساطية مُفكرة، وينتمي بالتحديد إلى تصنيف " كارل يونج " الثاني وهو اللون الأزرق السماوي.

سأتطرق لذكر هذا التصنيف بالأسفل، ويا لحظك السعيد ستتعرف كما عرفت من قبل عن مُتعة وكيفية **التعامل** مع هذه الأنماط المختلفة من تصنيفات البشر، وألخصُها في كلمتين ستحظى **بالإقناع والإبهار** شرط، معرفتك وإلمامِك التام، بحرفية التعامل مع هذه الأنماط.

وهـم كـالآتـي:

- الشخصية الحمراء النارية.
- الشخصية الخضراء العشبية.
- الشخصية الصفراء الصحراوية.
- الشخصية الزرقاء السماوية.

وأحب أن أنوه قبل أن أسرد في ذكر الشخصيات الملونة، من الممكن أن يمتزج لون الشخصية بين الانبساطي والانطوائي، فلا تقلق حيال فهمك لهذه الأنماط والألوان، فهذه أطباع البشر وأيضًا تحكمهم الإرادة والرغبة بفعل ذلك، فكل شخصية يُمكنها القفز في أنماط مُختلفة، وعلى سبيل التقريب والإيضاح فالشخصية **الحمراء والزرقاء** مزيجٌ من الانبساطية.

- **الشخصية الحمراء النارية:** تراه يهتم بالنتائج دومًا، الصراحة تشغُل الجزء الأكبر في حياته، التركيز على الأهداف قبل كل شيء، مباشر في حديثه وسريع في ردوده، الوقت ثم الوقت ثم الوقت هو الأولوية القُصوى في حياته، لديه قُدرة هائلة على التأثير لذلك هو الأقرب للقيادة.

- **تجنب:** الجُمل الشعورية مع الشخصية الحمراء (أشعر أننا ...) أو التردد والثرثرة إطلاقًا، **أو** استعمال التخمينات والتوقعات، إذا تسببت في إضاعة وقته يعني أنك قتلته بطريقة غير مُباشرة، وسيصاب بنوبة غضب شديدة، لا تُلزمه بقراءة خبر عاجل ورد هذا الصباح ... سيتأفف وسينزعج (يُريدُ منك الخلاصة فقط).

- **استخدم هذه العبارات معه:** سأتعامل مع هذا الأمر على الفور، فالحقيقة ... (وقل ما تشاء) اسأله عن النتائج دائمًا سيروقه ذلك، بسط له الأعمال الشاقة إلى يسيرة وسهلة، وإمكانية إنجازها في وقتها المحدد، (سيتخذُك واحدًا من خلانه رُبما)!

- **الشخصية الزرقاء السماوية:** يميلُ إلى التحليل الدقيق، يعشق التنظيم والترتيب إلى حد الإغراق (صاحبنا) !!، حذر وانطوائي، يسأل كثيرًا في أي شأن، كثير الانتقاد، لن يُمرر معلومتك دون فهم وإيضاح منك، لذلك تراه دائمًا يملك الإجابات الصحيحة الموثوقة.

- **تجنب:** أن تهزأ في أي معلومة يُدلي بها ولو على سبيل المزاح، لا تعبث بوقته، رتب أفكارك وما تنوي قوله قبل لقائك بالشخصية الزرقاء **بيوم على الأقل**، وإلا سيُغلق الباب في وجهك.

- **استخدم هذه العبارات معه:** أعانك الله على **المبالغة** في ذكر التفاصيل الصغيرة والطويلة، فهو **يُحب ذلك**، اهتم بذكر الحقائق معه، احرص على أن تكون هادئًا ولا تُقاطعه مهما أطال، أشد بعمله واذكر خِصاله الحميدة (فأنت لا تنافقه)... في الحقيقة هم أكثر الأنماط انضباطًا وكمالًا من غيرهم.

- **الشخصية الصفراء الصحراوية:** شعاره الحماس، انبساطي، مُتفائل بالحياة، (وقد يكون غارِقًا في وحل الدُّيون والشُّجون)، والعجيبُ هو ألَّا يظهر عليه ذلك، سريع في تكوين العلاقات، باستطاعته إلهام الجميع من باب الحماس، ممتاز في العمل الجماعي، يُحب لفت الانتباه.

- **تجنب:** أن تُطيل في ذكر التفاصيل، ولا تتحدث في الأعمال الروتينية، هو يُدرك تمامًا أن عليه فعل شيء ما فلا تُزعجه، وأن تقتل حماسه، كل فكرة يراها بِمثابة الإنجاز له.

- **استخدم هذه العبارات معه:** أدخله في دوامة نشاط مُستمرة، ولكن خُذ بِحسبانِك أن تَتحلَّى قبل ذلك بِلياقة ذِهنيَّة وجسديَّة، خُذ زمام المُبادرة والقيادة منه، فهو لا يحب ذلك، وافسح له المجال الواسع للحديث، أشِد بأفكاره ومخططاته .

- **الشخصية الخضراء العشبية:** هادئ بطبعة، مُتزن، لا يهوى القيادة، من السهل التعامل معه، لا يحب إحراج الآخرين، ممتاز في العمل الجماعي، يحب العزلة الإبداعية، حساس جدًّا، حذر في تكوين العلاقات، مستمع جيد.

- **تجنب:** الإساءات الضمنية (لن ينسى لك ذلك حتى الممات)، إهمالك لِأي معلومة أو خبر يُدلي به قد يتحسس وينزعِج منك، لا تجبره على إبرام صفقة عاجلة، (سيرتبك)، لا تذكره بماضٍ مؤلم، لا تأخذك العنجهية وترفع صوتك أمامه، سيُفعل أجهزة الدفاع والاندفاع في وجهك سريعًا.

- **استخدم هذه العبارات معه:** اسأله عن شعوره، مثلًا (ما رأيُك في ذلك؟) أو (من الجميل أن نُقدم على هذا الأمر؟)، أو (أصبت ولكن لماذا لا نختار الطريقة الأخرى؟). هنا لن يتحسس... وسيشيد بطريقتك على الفور، كن ودودًا ومهذبًا في كل تعامُلاتك معه... فهكذا هي طبيعتُهم وفطرتهم التي أودعها الله في سرائرهم.

فأين ما تكون أنت ... كن على النمط الذي خُلقت له وارتضيت عليه، ولا تتصنع أو تتكلف لإرضاء أي لون من الألوان، فكلهُم بل (كُلنا) نُحب القيادة والحزم في أمورنا، ونُدينُ الإساءة والازدراء لذواتنا، ونتهلل بِالسعادة والبشاشة في وجوهنا.

*****

هُم الذين يتَّسِمون بِسُرعة الاستنباط، واستقامة الفهم، ودماثة الخلق، وتبصُّر العقل، وتقوى القلب، أولئكَ هُم أولو الألبابِ

من هُم أُولو الألباب؟

هُم أهلُ العقول المُستقيمة، والرُّؤى الصَّادقة، والأفكار الصَّائبة، والفِطن الصَّارِمة، والفِطرة الصَّافية، الخالِصة من شوائب الأفكار الفاسِدة، والخالية من شهواتِ النَّفسِ الدنيئة، والخاوية من أهواءِ النَّفس الضَّالة، هُم الذين يعملون بِما أنزل الله، ويتفكَّرون في آياته، ويفهمون معانيها، ويتَّبِعون ما أنزل اللهُ على رسوله الكريم محمد ﷺ.

فمِمَّا سبق ذكره، يبدو أن المُراد من حديثي عن " **أولي الألباب** " بات جليًّا في نظرك وفكرك، وأنَّك قد فطِنت لِما أرنو إليه وأسعى له، وحذقت بِفهم الرسالة المُرادُ إيصالها إليك، فإن كان حقًّا أنَّك قد وصلت إلى نُقطة الإدراك والمعرفة الصحيحة، مِن عِلة كتابة هذا الموضوع، فأنت موعود بِفائدة عظيمة بإذن الله، في خِتام هذهِ الرحلة القصيرة، التي ستقضيها بين صدورِ السُّطورِ .

فقد ذُكرت كلمة " **يا أولي الألبابِ** " في القرآن الكريم حوالي ١٦ مرة، ومِما عُرف عن معنى " **أُولي الألباب** " أنَّها العقول السليمة، ذاتِ البصيرة المُستنيرة بِنورِ ربها، وأنَّ لُب كل شيء هو جوفهُ وجوهرُه، ولُب الرجل عقلُه، ويُقال عقل الرَّجل إذا فهِم وأدرك بعد جهله.

فأولو الألبابِ ينعمون بِحِكمة الرُّشد العظيمة، وقوَّة الحِنكة العقلية، التي منَّ الله عليهم وحباهُم بِها، وباعد بينهم وبين السَّفهِ والجنونِ، وقِلة الإدراكِ وقصرِ النَّضوج، قال الله تعالى فيهم: ﴿ **يُؤْتِى ٱلْحِكْمَةَ مَن يَشَآءُ ۚ وَمَن يُؤْتَ ٱلْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِىَ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ** ﴾ [البقرة: ٢٦٩].

وليس أي ذكي وعاقِل هو لبيب، وإنَّما درجةُ اللَّبيب هي أرفع وأسمى من العاقِل، فأولو الألبابِ هم الذين زكُّوا أنفُسهم، عن ضلالات التَّفكير، وانحرافات السَّلوك، وشهواتِ النَّفسِ، وعمِلوا على تهذيبِ عقولهم وتربِيتها على نهجِ الاستقامة السَّوية، يقول شيخُ الإسلام ابن تيميَّة ـ رَحِمَهُ اللهُ ـ: " ليس العاقل الذي يعلم الشَّر من الخير، وإنَّما العاقل الذي يعلم خير الخيرين وشرَّ الشرين " .

وهنا ندرك تمامًا الفرق بين العاقل واللَّبيب، وهو اكتمال نضوجِ العقل وبلوغِه حدَّ الرُّشد، بعد مُرورِهِ بعدة مراحل مثل الإدراكِ والفهم والإلمامِ والمعرفة، حتى يصِل عقله إلى التَّنقية الكامِلة من أي شوائب أو مُعطلات، فهذِهِ المرتبة لا يصِلُها حقيقةً أيُّ عاقل وإنَّما هي خاصَّة باللَّبيب، وقبل ذلك هي هِبةٌ من الله، قد اختارها له وأودعها فيه، وذكر أيضًا ابن تيمية ـ رَحِمَهُ ٱللَّهُ ـ من قول أحدِ الشعراء:

" إن اللبيب إذا بدا من جسمه   مرضان مختلفان داوى الأخطر "

وهي دالَّه على حُسن استخلاص المُفيد، والأقرب إلى استنباط الصَّواب، لذلك درجة اللَّبيب هي أرفع وأعلى من درجة العاقل، ونرى اليوم كثيرًا من حسناتِ وآثارِ أولي الألبابِ في حياتِنا، فهم يعيشون بيننا ويخالِطوننا، ونستشهِد بِأفكارهم ومعارفهم، هُم عُلماء هذهِ الأمة، وزُهَّادِ هذهِ الدنيا.

ونحنُ هنا لا ننكر أو ننفي دور العاقل المُميز بين الصَّواب والخطأ، فهذِهِ أيضًا مرتبة مجيدة وحميدة، وهي أيضًا تُنبئ بِفقه الإنسان وإلمامه بِالأمورِ، وهي مرتبة عظيمة، وحظوة نفيسة، وهي أثرةُ من تكريم ربّنا

تبارك وتعالى لنا، ولا ريب أن العاقل لهُ نصيبٌ من الإلمام والإدراك، ما لا يُستهان به أو يُقلل من شأنه.

وعدْ بِعجلة التَّاريخ قليلًا إلى الوراءِ، وستجِد إنجازاتِ ومُعجزاتِ الإنسان شاهِدةً عليه، وراسِخة وشامِخة في جدول الأحداث، مؤرَّخة باسمِه وفنِّه، ومُزخرفة بِحُسنِ إتقانِه وإبداعه، فلا يأتي ازدهار أو تقدُّم لحضارة وأمةٌ مُعينة، إلا ورأيت خلف هذا الإنجاز عقولًا مُفكرة، وبصائِرَ مُدبّرة، ونباهة رِجالٍ مُبدِعة.

ونباهةُ عقل المرء، وحِدَّة ذكائه وقوَّة إدراكِه وبلوغِ فهمِهِ، هي من النّعم العظيمة، التي أناطها الله لكثير من عباده وخصَّهم بها، بل وخاطب عقولهم المُدركِة، وحثَّهم على تدبُّر آياته الكونية، والنَّظر في قدرته العجيبة.

قَالَ تَعَالَىٰ:

﴿ وَٱخۡتِلَٰفِ ٱلَّيۡلِ وَٱلنَّهَارِ وَمَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مِن رِّزۡقٖ فَأَحۡيَا بِهِ ٱلۡأَرۡضَ بَعۡدَ مَوۡتِهَا وَتَصۡرِيفِ ٱلرِّيَٰحِ ءَايَٰتٞ لِّقَوۡمٖ يَعۡقِلُونَ ٥ ﴾ [الجاثية: ٥]

ولكن حديثُنا اليوم ومناطُهُ خالصٌ عن أولي الألبابِ، عن أولئك الذين يتَّسِمون بِسرعة الاستنباط، وعن استقامة فهمهم، ودماثة أخلاقهم، وتبصُّر عقولهم، وتقوى قلوبِهم .

والآن قل لي:

من أي الفريقين أنت؟

أقصِدُ من أي الفريقين تُحب أن تكون!

إن النصائح لا تخفى مناهلُها

على الرجال ذوي الألباب والفهم

عبد الملك بن قريب الأصمعي.

*****

بعضُ النَّاسِ يخلِطُ بين النفاق والمُجاملة، فما كان حقًّا في الشخص من صِفاتٍ حسنة، أو أفعالٍ حميدة قام بِها، أو من أمورِ الحياة العامَّة ما يستحِق أن يُثنى عليها ويُمدح لِأجلِها، فهذهِ هي المجاملة السَّوية

هل فعلًا نحتاج للمُجاملة؟

لم أرَ كلمة، تسبَّبت في تشتيت بعض العلاقات، وتسبَّبت في إيذاء الآخرين نفسيًّا، وعملت على تحطيمهم، مثل الصَّراحة، في ظل الوقاحة.

ولم أعجب بِلُغة أسهمت في تلطيف العلاقات بين النَّاسِ، وعملت على توطيدِ أواصِرها، وسعت في نشر الأُلفة والتَّودُّد، في نفوس الآخرين، أكثر من المُجاملة في ظِل المُلاطفة.

إن المجاملة هي تلك الطريقة، التي تعمل على بث الصَّورة الذَّاتية الإيجابية في نفسِ الشَّخص، وتُحقق له شيئًا من السعادة والرضى النَّفسي، وهي من ضِمن الاحتياجات الوجهيَّة الإيجابية للشخص، بِحسب براون وليفينسون، مؤسسي نظرية المُداراة.

ولُغة المُجاملة أو المديح، هي من أفعال الكلام التأثيرية المُعززة لِثقة الإنسان في نفسه، وهي كالحِصَّة الاحتياجية النَّفسية للشخص، وتُهيئ المُجاملة السَّوية، المُناخ الطَّيب لِصفاء القلوب وتقرُبها بِبعض، ويشعُر مُتلقي المُجاملة بشيءٍ من السعادة والرضى النفسي وبتوكيد الذَّات، وترسَّخ مبدأ حُب الآخرين، من خلال الإطراء والبحث عن الصفات الحسنة فيهم وذِكرها، من باب المُلاينة والمُداراة.

وتتنوَّع المُجاملة في أشكالها، قد تتمثل في إحدى صورِ الدعم المادي أو المعنوي، كعبارات الدعم والتَّشجيع العاطفي، ويكون القصد من هذهِ المجاملة، إما للتقرب من شخص مُعين والتودد له، أو طلب مصلحة، أو لإظهار مشاعر الوُد بين الطرفين، وأرى الأخيرة هي أرقى أنواع المُجاملة والمُلاينة.

ولكن بعض النَّاسِ يخلِطُ بين النفاق والمُجاملة، فما كان حقًّا في الشخص من صِفاتٍ حسنة، أو أفعالٍ حميدة قام بِها، أو من أمورِ الحياة

العامَّة، ما يستحِق أن يُثنى عليها ويُمدح لِأجلِها، فهذهِ هي المجاملة السَّوية وهي مطلوبة، وأنت صادِقٌ فيما تقوله.

وأمَّا النفاق، فهو بِبساطة المُبالغة في ذكر صِفاتٍ لا أصل لها في الشخص، وبالتَّالي تُلفق الأكاذيب وتُداهِنُه على الباطِل وتكتُم عنه الحق، وكما قال ابن القيم – رَحِمَهُ ٱللَّهُ – "إن المُداراة لِأهل الإيمان، والمُداهنة لِأهل النفاق".

وكذلك الصَّراحة والوقاحة بينهُما خيطٌ رفيع، وكثيرٌ من النَّاس يُصعب عليه التفريق بينهُما، فيتفوَّهُ الشخص بِما يُضمِر قلبُه من فضائح أو مساوئ غيره، ويُعريه أمام النَّاسِ، فيجرح قلبه ويُجرعه مرارة الألم، ولا يعبأ بِمشاعره، ثم يقُول كنت صريحًا معه، لا بل تجرأت على كرامته، وأظهرت له وقاحتك، بِسوء فِعلتك.

يقول تشارلي تشابلن:

"لا تُبالغ في الصَّراحة، حتى لا تسقط في وحلِ الوقاحة".

أمَّا الصراحة، فهي تتجلَّى في مُراعاة شعور الآخرين أولًا، وتظهر الصراحة الحقيقية في مواطِن النُّصح أو التَّعليم أو في بعض المواقف، وتكُون بالسر لا بِالعلن، مصحوبة بالأدب والرفق، والصراحة فنٌ لا يُجيدُهُ إلا أصحاب القلوب الطيبة الصَّادقة، والتي تبتغي من وراءِ هذهِ الصراحة، التَّطوير وإصلاح الآخرين بقدر المُستطاع، في حدود اللباقة والاحترام.

وكما قال الشافعي عن صدق ابتغاء النصيحة – من باب الصراحة – في السر، وأثرها في الإصلاح.

" تَعَمَّدني بِنُصْحِكَ في انْفِرَادِي وجنِّبني النصيحةَ في الجماعهْ "

" فَإِنَّ النُّصْحَ بَيْنَ النَّاسِ نَـوْعٌ من التوبيخِ لا أرضى استماعه "

*****

الخاتِمة

الآن وبعد وصولِك لهذهِ الصَّفحة، يجِبُ أن نُدرِك شيئًا مُهِمًّا، وهو لِكُل مُدَّة ميقاتٌ مُحدَّد، وهذا المِيقات يُنبِئ بِزوال وانقضاء هذهِ المُدة، وكما قال **الأحنف العكبري:**

"ولِكُل شيء أجل ومُدَّة وعُدَّة * ثُم انقضاء العِدَّة "

فها أنت الآن تصِلُ لِخاتِمة الكِتاب، وتُودِّعُ تِلك الصَّفَحات، آمِلًا بِأن لا تجُوَب مدامِعُكَ تِلك العَبَرات، ومُتأمِلًا بِلقفك لِتلكَ العِظات – بما تضمَّنهُ الكِتاب – ولكِنِّي أرى وجهك مُكتَسيًا بالفَرحِ والانشراح، بعد اطلاعك ل (**روحُ التَّسرية**).

وأنَّك ستشرَع في إخبار وإعلام النَّاسِ عن مساوِئ وسُموم النَّفس قبل البدن، وهذا بِما جاء في (**سموم العصرِ**).

وأنَّك أخذت العهد على نفسِك، بِأن ترأف وترفِق بِحالك، وأنَّ لا تقسو عليها، وهذا بعد تبصُّرِك وأخذِ العِبرة في (**سامح نفسك وإلَّا**).

وأنَّك حَذقتَ بِكلامي جيدًا، وأدركت الفرق الآن بين الأخيار والأشرار، وهذا بِما جاء في (**مُعرفات الأشرار الثَّمانية**).

وعزمتَ من الآن فصاعِدًا، بِأن تنهَل من كُلِّ العُلومِ بِنهمٍ وحِرص، وأن تُداوِم المُطالعة والقِراءة، في أُمّهاتِ الكُتب في الأدب العربي، لكي تحظى بِلسانٍ فصيح صحيح البيانِ، عملًا بِما جاء في (**ملوك البيانِ**).

وحدَّدت ذلك الوقتُ من اليوم، أي ساعة الخُلوة والعُزلة مِن النَّاسِ، لِما فيها من فوائِد ذِهنيَّة، وعوائِد نفسيَّة، ما دُمتَ تُنقب وتُمحِص في لُبَّ عقلك، وتستخرِج مِنه كُلَّ اختراع مُرصَّع بِالإبداع، وتزيُد هذهِ السَّاعة أو تنقُص كُله بِمحضِ إرادتِك وحدك، وهذا بِما اطلعت عليه في (**حان وقت عُزلتِك**).

أخيرًا ... إن تَركتْ كلماتي فيك أثـرًا ثـريًّا، من السَّعادَةِ والاستفادة والمُتعة، فلا تنسَني مِن صالِحِ وصريحِ دُعائِك، ولِكُل القائِمين بهذا العمل.

*****

فهرس